الكتاب الخامس عشر : عنصر القابلية

السلسلة الفضية

ثقافة بلا حدود

موسوعة المفاهيم العصرية

محمد عبد الهادي عنان

القاهرة ٢٠٠٨

هذه المـوسـوعـة

أثناء قراءتى لـ ((موسوعة المفاهيم العصرية)) لم يبرح خيالى صورة فيلسوفنا الراحل زكى نجيب محمود ، الذى لم يتوقف عن التنبيه على أن الإختلالات التى نعـانيها فى حـياتنا ، ترجع إلى عـدم التدقيق فيما نتداوله من مفاهيم ومصطلحات ، والإغراق فى ترديدها كيفما يكون ، حتى بات الاتفاق على القصد منها شيئا عزيز المنال . وإذا كان المؤلف محمد عبدالهادى عنان قد وضع يده - كحال فيلسوفنا الراحل - على بيت الداء ، فإنه قد قطع على هذا الطريق خطوة أخرى ، هى المبادرة - من خلال موسوعته الرائدة - لتناول مدلول المفاهيم - الأكثر أهمية والأكثر انتشارا فى هذا العصر - بالتحديد والتدقيق ، الواحد تلو الآخر ، بينما عمل فى المقابل على توسعة نطاقات استخدامها ومجالات تناولها .

وليس خافيا أن هذا الجهد الضخم الذى بذله المؤلف فى التدليل على أهمية العناية بالاستخدام السليم للمفاهيم والمصطلحات - بتجسيدها وبلورتها - من خلال نماذج حياتيه محسوسة - قد بذل على التوازى معه جهدا مضاعفا فى صياغة مادة كل منها فى بضعة أسطر ، توافقا مع رغبته فى الإيجاز غير المخل وفى الانتشار غير المحدود ؛ ليحصل القارئ فى كل من صفحاتها على وجبة سريعة سابقة التجهيز ، لكنه ذلك النوع من التجهيز غير الضار بالصحة .

د. سعيد اللاوندى

المحلل السياسى بجريدة الأهرام

خبير العلاقات الدولية

٤ - ٧ - ٢٠٠٦

يَقبل « معدن الذهب » الترقيق إلى رقائق

يبلغ سُمكها .. واحد على ألف .. من الميكرومتر

.. من المليمتر

* يتفاعل الذهب كيميائيا كأى من العناصر ، إلا أنه سمى « المعدن النبيل » ؛ لانعدام تأثير العوامل الجوية أو القلويات فيه ، وكذلك الأحماض ، فيما عدا « الماء الملكى » الذى هو مزيج من حمض الهيدروكلوريك والنيتريك ؛ إضافة إلى أنه غير قابل للتأكسد ، إلا تحت ظروف إستثنائية ، كما يمكن نشره وبرده ولحامه وتشكيله . والذهب هو أكثر المعادن ليونة ، حتى أنه يمكن ترقيقه إلى رقائق سمكها ١ / ١٠٠٠من المليمتر.

* لما كان الذهب الخالص (٢٤ قيراط) شديد الليونة ، فإنه يضاف إليه النحاس بنسبة ٣ :١ فيما يسمى « عيار ٢١ قيراط » ، ليصبح أقل ليونة وأكثر صلابة ، كما يضاف إليه بنسبه ٦ : ١ فيما يسمى « عيار١٨ » ، ليصبح أكثر قابلية للصياغة الدقيقة.

* « الليونة » فى اللغة هى النعومة والضعف والرخاوة ، أما « المرونة » فهى اللين فى صلابة ؛ وفى « العلوم الفيزيائية » فإن الليونة هى القابلية للمط ، والمرونة هى القابلية للتشكيل .

.. تمثل القابلية أو عدم القابلية .. أحد العناصر الأهم لتشكيل الميزات النسبية .

حاولت المخابرات الأمريكية .. دس السم لـ « فيديل كاسترو»

لإفقـاده .. نــور عينيه

.. شعـر رأسـه

* خططت المخابرات المركزية الأمريكية - فى نهاية الستينيات - لدس السم للرئيس الكوبى فيدل كاسترو ؛ إلا أنها حرصت على أن يكون السم غير قاتل ، حتى لا تصنع منه شهيدا ؛ مكتفية بأن يكون السم من نوع يجعل شعـر رأسه ولحيته يتساقطان ؛ كى تسقط صورته التى انطبعت فى ذاكرة الجماهير لسنوات عديدة ، وتحل محلها صورة باهته وممسوخة ، بل ومثيرة للسخرية ؛ قاصدة أن تفقد صورته بريقها وهيبتها وخصوصيتها ، التى استقرت لسنوات فى قلوب الشعب الكوبى ، بل ولدى الثوار فى العالم أجمع .

* أما رفيق رحلته « جيفارا » فلم تجد المخابرات الأمريكية بديلا عن قتله ؛ إلا أن صورته ظلت تلهم الكثيرين من أبطال التحـرر الوطنى ، المقاومين للهيمنة الأمريكية فى كل مكان .

.. قـد تـتـأثـر القـابليـة سـلبـا .. بـأى خـلـخـلة لحـزمة العنـاصـر .. التى تأسست عليها ..

أيهما يكون أكثر قابلية للكسر .. عند صَب السوائل الساخنة

الأكواب الزجاجية .. السميكة

.. الرقيقة

* الزجاج مادة رديئة التوصيل للحرارة ؛ لذلك فإنه عند تعرض كوب زجاجى لحرارة مفاجئة من داخله ، فإن سطحه الداخلى يتمدد ، مما يتسبب فى ضغط الداخل على الخارج ، وهو ما يؤدى إلى حدوث شرخ بالكوب ؛ وحتى يمكن اتقاء ذلك توضع به ملعقة معدنية قبل صَب السوائل الساخنة ، لتمتص صدمة التفاوت المفاجئ في الحرارة ، ويُفضل تقليبها لتوزيع الحرارة ، وتكون القابلية للكسر أكبر كلما كان جدار الكوب أكثر سُمكا ، لتفاوت درجة الحرارة بين السطح الخارجى والداخلى ، لتأخر انتقال الحرارة بينهما .

* لفصل كوبين زجاجيين ملتصقين ، فإنهما يوضعان فى ماء ساخن ، ويصب داخلهما ماء بارد ، كي يتمدد الكوب الخارجى وينكمش الداخلى .

. تمثل القوانين الطبيعية عاملا رئيسيًا .. فى تحديد مدى القابلية أو عدم القابلية للتغير .

كان ونستون تشرشل .. شديد القابلية

.. عديم القابلية .. للإصابة بارتفاع الكوليسترول

* كان تشرشل مُدخنا شرهًا وأكولا نهمًا ، إلى حد أن رسامى الكاركاتير يرمزون له بالسيجار والكرش ، كما أنه قد تعرض لضغوط حادة - وقت رئاسته للحكومة - أثناء الحرب العالمية الثانية ؛ إلا أنه لم يُصب بتصلب الشرايين رغم توفر العوامل المساعدة على ذلك . وقد أرجع العلماء الأمر لوجود جين وراثى ، يجعل « الكوليسترول المنخفض الكثافة » غير قابل للتكوين ، بالقدر الذى يسبب التصلب ؛ وقد سُمى هذا الجين « Chirchil's Gene » .

* من أنواع الكوليسترول ما هو ضار وما هو نافع ؛ والكوليسيترول النافع هو الثقيل الذى يحتاجه الجسم ، والذى يقوم الكبد بإنتاجه إذا انخفضت معدلاته بالدم ؛ أما النوع « منخفض الكثافة » فإنه يلتصق بجدران الشرايين ، فتتجمع حوله تراكمات تسبب انسدادها ، مما يؤدى إلى وجود فوالق وانكسارات على جدارانها ، تتصور « الكريات الحمراء » أنها جروح ، فتفرز عليها مواد التجلط ، فتزيد المجرَى ضيقا وانسدادا

* من الثابت أن مرضى السكر والضغط هم الأكثر عرضة لخطر ارتفاع « الكوليسترول الضار » ، وكذلك من لديهم تاريخ عائلى للإصابة بأمراض الشريان التاجى ، والمدخنون ، ومن يتعرضون للتوتر والضغط النفسى ، ومرضى القلب الذين يعانون من السمنة ، إضافة إلى الرجال بعد سن الـ ٤٥ والسيدات بعد الـ ٥٥ .

... قد تنعدم احتمالات الإصابة .. رغم توفر الأسباب المساعدة عليها .. لعدم توفر القابلية..

يتسبب « مشروب الكولا » فى افتقاد الجسم .. للقابلية لامتصاص الحديد

.. للقابلية لامتصاص الكالسيوم

* تعنى « هشاشة العظام » انخفاض كثافة الكالسيوم ، إلى حد ترقق الكتلة العظمية ، لدرجة تجعلها أكثر قابلية للكسر ؛ الذى من أخطر نتائجه كسر رأس عظمة الفخذ - لدى كبار السن - لما لها من تداعيات خطيرة

* ومما يساعد على مواجهة الهشاشة المداومة على توافر فيتامين « D » فى الطعام ، وكذلك المداومة على التعرض لأشعة الشمس - فى غير أوقات الظهيرة - لدورها المساعد فى تحويل بعض المواد المتواجدة تحت الجلد إلى فيتامين « D » . أما ما يساعد على تجنب الإصابة بالهشاشة فهو زيادة النشاط البدنى ، واجتناب التدخين الايجابى والسلبى ؛ والحَد من تناول المياه الغازية - خاصة الكولا - أثناء الأكل ، لدورها فى الإقلال من قدرة الجسم على امتصاص الكالسيوم ، الذى يُمثل اللبنة الأهم فى بناء العظام .

* يصاب ١٠% من الأشخاص بهشاشة العظام ، ويمثل النساء ٧٠% منهم ، بسبب انخفاض نسبة الكالسيوم بعد انقطاع الدورة ، لانخفاض مُعدل الإستروجين ، المساعد على إفراز مادة الكولاجين ، المسؤلة عن حيوية العظام والجلد والعضلات ؛ على أنه من الثابت أن السيدات الأكثر كسلا أكثر قابلية للإصابة ، لاعتبار أن قلة الحركة أقوى منشط للخلايا الهادمة للنسيج العظمى ، وأقوى مثبط للخلايا البانية له ، ولامتصاص المعادن .

> .. قد تغيب عنا الأسباب غير المباشرة لانعدام القابلية .. مما يجعلنا نتوهم غيرها ..

أيهما يكون .. أكثر تعرضًا للاكتئاب .. الأشخاص المتفائلوُن

.. الأشخاص المتشائموُن

* من أعراض الاكتئاب الشعور بآلام حادة بالمعدة ، والانطواء ، والميل للكذب ، واللامبالاة وفتور الهمة ، والإحساس بالنقص ، ولوم النفس ، والأرق ، وسرعة الغضب ، وسيطرة الأفكار السوداوية . ولا يعتبر الشخص مصابا بالاكتئاب ، إلا إذا أصبحت هذه الأعراض مزمنة ، وأثرت على سلوكه وقدراته ؛ والاكتئاب أكثر حدوثا بين الشباب ، وبين الإناث عنه بين الذكور بنسبة ٣ : ٢ .

* يقدر عدد المصابين بالاكتئاب الجسيم (المتسبب فى الكثير من حالات الانتحار) بنحو ٤% ، وتصل نسبة المواليد المصابين بالاكتئاب إلى ١٢% ، إذا كان أحد الوالدين مصابًا به ، وتساعد البيئة والظروف على إظهار الاستعداد الوراثى ؛ كما قد تصاب الأجنة بالاكتئاب ، إذا تعرضت الأم أثناء الحمل للتوتر ، مما يؤدى لزيادة هرمون الأدرينالين بالدم ، الذى ينتقل إلى الجنين مسببًا له التوتر.

* أما الاكتئاب الخفيف العارض فيكون الأشخاص المتفائلون أكثر تعرضًا له ، لعدم استطاعتهم تقبل الإحباطات أو استيعابها ، بينما يكون المتشائمون أكثر استعدادا لتقبل الإخفاقات الدراسية والاجتماعية والمالية .

* تزداد المتاعب النفسية فى البلاد المشمسة صيفا ، وفى غير المشمسة شتاء .

.. تزداد القدرة على تقبل الضغوط والتعامل معها .. كلما كان حدوثها متوقعا ..

قابلية الاقمشة للانكماش يجب .. ألا تتجاوز ٢ %

.. ألا تتجاوز ٨ %

* يجب ألا يتجاوز الحَد المسموح به لانكماش الأقمشة - الناتج عن غسلها - ((+ ٢%)) ، كما يجب ألا يتجاوز الحَد المسموح للمطاطية - الناتج عن الكى - ((- ٢%)) ؛ حتى لا يؤثر ذلك سلبًا على ملاءمة القياسات أو سلامة الخياطة ، بما يفقد الملابس صلاحيتها ؛ ومن الملاحظ أن الألياف الطبيعية - بخاصة القطن - هى الأكثر قابلية للانكماش ، وأن الألياف الصناعية الأكثر قابلية للمطاطية ، لذلك تصنع أقمشة خليط من القطن والمطاط ، لتحقيق بعض من التوازن المطلوب ؛ وإن كان من الملاحظ أن غسل الملابس المطاطية بالماء الحار يسبب أيضا انكماشها . ومن الثابت أن انخفاض معدلات انكماش وتكسُر الأقمشة يساعد على زيادة عمرها الافتراضي ، مما يكون له عائد اقتصادى على المستهلك ؛ خاصة وأنها تكون اقل احتياجا للكى

* حددت الجداول التفصيلية لـ ((المواصفة العامة الصحية والبيئية للمنتجات النسيجية)) الحدود المسموح بها لنسب المواد والعناصر الضارة المحتمل وجودها بالمواد النسيجية . وقد اشتملت المواصفة على ١٠ مجموعات من المواد والعناصر المستخدمة فى مختلف مراحل الإنتاج ، التى منها المواد الحاملة لمركبات الكلور ، والمواد المثبتة للألوان ، والمواد الطيارة ذات النفاذية .

.. كلما كانت قابلية بنية المنظومة للتغير محدودة .. بقيت عناصرها متآلفة .

أكثر الزيجات قابلية للفشل   ما جمعت بين .. رجل مذكر وامرأة مؤنثة

.. رجل مؤنث وامرأة مذكرة

.. رجل مؤنث وامرأة مؤنثة

.. رجل مذكر وامرأة مذكرة

* الأصل فى نجاح الزواج أن تكون الأنثى فى سلوكها أنثى ، والذكر فى سلوكه ذكرًا ، فإذا تبادلا الأدوار ، فهذا شأنهما ؛ أما إذا تنافسا عليها ، فإنهما يكونان مثل ثورين يتناطحان أو كنعجتين هامدتين .

* يقول المثل : « الزيجات أربع : رجل مذكر وامرأة مؤنثة ، فلهما الحظ كله ؛ ورجل مؤنث وامرأة مذكرة ، فلهما ما أردا؛ ورجل مؤنث وامرأة مؤنثة ، فلا خير فيهما ؛ ورجل مذكر وامرأة مذكرة ، فهما كالثورين يتناطحان » . ورابع هذه الحالات هى الأكثر قابلية لوقوع الطلاق ، ويكون الصدام الناشئ عنها حادا ، كلما كان تصور كل منهما للآخر فى البدء مخالفا لحقيقته وواقعه .

.. تتعاظم القابلية لفساد العلاقات.. كلما جنحنا عن سُنن الطبيعة .. وخالفنا ناموسها .

أيهما أكثر قابلية للتداول فى « سوق المال المِصرى » .. السندات .. الأسهم

* وإن كانت السندات هى الأكثر تداولا فى أسواق المال العالمية ، إلا أن الأسهم هى الأكثر تداولا فى السوق المصرية ، بنسبة تتعدى ٨٥% ؛ وربما كان مرجع ذلك هو عدم قابلية السندات للمكسب أو الخسارة ، باعتبارها قرضًا محدد ومحدود الفائدة تجاه المستفيد ، يمثل دينًا على جهة إصداره ، سواءً أكانت جهة حكومية أو أهلية ؛ فى حين أن الأسهم تكون غير محددة الفائدة ، وقابلة للمكسب والخسارة بما يتفق مع أحكام الشريعة الإسلامية .

* إلا أن هناك سببًا آخر لعدم رواج السندات بمصر ، هو أن فائدة السندات لا تتجاوز فائدة البنوك ، التى يكون التعامل معها - بالإيداع أو السحب - ميسورا .

* بنهاية عام ٢٠٠٢ بلغ عدد الشركات المصرية المساهمة المسجلة ١٢٣٦ شركة ، منها ١١٥٠ شركة مقيدة بالبورصة ، يتم تداول أوراق ٥٧٤ شركة منها ، وتلتزم نحو ٥٠ شركة فقط بمبادئ الشفافية ؛ وهى صورة تفقد المساهمين الثقة فى التعامل مع الأسهم .

.. كلما كانت الأحكام والقواعد .. أكثر قابلية وقبولا .. كانت أكثر انتشارًا وشيوعًا ..

من الثابت أن « الشخصية الكاريزمية » .. يمكن تشكيلها وصناعتها

.. لا يمكن تصنيعها أو اصطناعها

* تقول الكاتبة سناء البيسى أن « الشخصية الكاريزمية » هى تلك الشخصية المشعة الآسرة ، التى تبث فى محيطها روح التواصل والتآلف ، بما لها من حضور وتوهج ومصداقية ، وهى حالة استثنائية تشكلها الظروف المحيطة ؛ وتبزغ كالنبات البرى فى وسط الصحراء أو باطن الثلوج ، دونما رعاية أوعناية ؛ لذلك فإنه لا يمكن افتعالها أو اصطناعها ، فإنه لا يمكن أن تصنعها إرشادات البرامج التدريبية ، أو أن يستجديها دعاء الوالدين .

* وتضيف الكاتبة أن هذه الشخصية تحظى بقبول شديد لدى قاعدة عريضة من المتعاملين معها ، مما يكسبها قوة تأثير استثنائى عليهم ؛ لذلك فهى شرط لزعامة زعماء الأحزاب أو زعماء العصابات على السواء .

* وممن ثبت تمتعهم بها زعماء مثل عبدالناصر وعرفات وكنيدى وجيفارا ، الذين طغت صورهم أحياء وأمواتا على من سبقوهم ومن لحقوا بهم ؛ ومثل بوتين (الذى غابت صورة رئيس وزرائه وقت كان هو رئيسا للجمهورية .. ثم غابت صورة رئيس الجمهورية .. حين أصبح هو رئيسا للوزراء .. عندما تبادلا المواقع) ؛ ومثل شخصية مانديلا (التى ظلت متوهجة وهو خلف القضبان أو على مقعد الرئاسة أو بعد اعتزاله السلطة بمحض إرادته) .

* « charisma » كلمة ذات أصل يونانى ، تعنى الشخصية ذات التأثير والقبول ؛ ومن مشتقاتها « charismatic »

.. من الثابت أن القابلية والقبول .. أمر من غير الممكن فرضه أو اصطناعه..

يكـون سكان .. الشمـال الأوروبى

.. الشمـال الأفريقى .. أكثر تعـرضًا لمرض المياه البيضاء

* قـد تتعـرض العَين للإصابة بأمراض مختلفة ، بفعـل عـوامل بيئيـة خـارجية ، إضـافة للعامـل الـوراثى ؛ ومـن هـذه الأمـراض « الكتاركـت » المـسمى مجـازا « المـيـاه البيـضاء » ، الـذى يـصيب عـدسة العـين بالعـتـامة ؛ ومـرض « الجلوكوما » المسمى مجازا « المياه الزرقاء » ، الذى يصيب العين بارتفاع فى الضغط .

* يكـون « سـكان نـصف القـارة الأفريقيـة » المرتفعـة الحـرارة - باسـتثناء أطرافـه البـاردة المنـاخ - أكثـر قابليـة للإصـابة بمـرض المـيـاه البيـضاء ، بـل إن إصـابة هـؤلاء تكـون أكثـر تبكيـرًا مـن غـيرهم ؛ بمعـنى أن الإصـابات فـى شـمال أفريقيا تكون فى سن الخمسين معادلـة فى درجـتها للإصـابات فى شمال أوروبـا فـى سـن الـسبعين ؛ إذ أنـه من المفـترض وجود علاقة بين زيادة كمية الأشعة الضوئية فوق البنفسجية ، وزيادة نسبة إصابة عدسة العين بالمياه البيضاء .

* يكون نسيج وخلايا عـدسة العين مرنـا وشفـافا ، بدرجة تجعـلها سـهلة التحـدب والإنبساط ؛ إلا أنـه مع مرور الزمن تفقـد نفاذيتهـا وشفافـيتها - تدريجـيا - علـى قـدر تعـرضها للأشـعة فـوق البنفـسجية ، ممـا يزيـدها عـتامة ، فيتعـذر مـرور الضوء من خلالها ؛ إضافة لفقدها للمرونة ، وللقدرة على التكيف مع كمية وشدة الضوء

* يعـالج الكتاركت بتغيير عدسة العـين ، أما الجـلوكـوما فعـلاجـها متـاح بقـطـرات دوائيـة .

... تتأثـر القــابلـية .. بعـوامـل متعـددة .. فـى مقـدمـتهـا العــوامـل البيـئـيـة ..

تُزيد الأطعمة الغنية بفيتامين ((C))

.. من قابلية الحديد للامتصاص

.. من القابلية لامتصاص الحديد

* تصل نسبة امتصاص الجسم للحديد إلى ٢٠% فى الأغذية الحيوانية (مثل الأكباد والكلاوى واللحوم الحمراء وصفار البيض) لغناها بعنصر الحديد فى صورة سهلة الامتصاص ؛ وتنخفض النسبة إلى أقل من ١٠% فى الأغذية النباتية (مثل السبانخ والباذنجان والجرجير) ؛ إلا أن هذه النسب قد ترتفع إلى ٣٠% ، إذا كان الجسم فى حالة احتياج شديد لهذا العنصر الهام .

* تساعد الأطعمة الغنية بفيتامين ((C)) (مثل عصير الليمون والبرتقال والفلفل الأخضر والشمام) على امتصاص الحديد ، لأنها تعمل على تحويله إلى صورة يسهل امتصاصها ؛ بينما يقلل تناول الأطعمة الغنية بالألياف ، من معدل امتصاص الحديد ؛ كما يجب تجنب تناول الشاى - وبخاصة المغلى - عقب تناول الطعام ، لاحتوائه على ((حمض التانيك)) المعوق لامتصاص الحديد ؛ كما تقلل أيضا أملاح الكالسيوم من معدل امتصاصه .

.. تعتمد زيادة القابلية .. على تفعيل أحد طرفى العلاقة .. أو كلاهما .

أيهما يجعل الجسم .. أكثر قابلية للسمنة

.. هرمون الإستروجين

.. هرمون التستستييرون

* النساء أكثرعرضة للسمنة ، لارتفاع نسبه الهرمون الأنثوى ((الإستروجن)) لديهن ، مما يساعد على اكتناز الجسم للدهون ، وبخاصة فى فترة الحمل والولادة . وترجع بدانة المرأة الشرقية - بصفة خاصة - إلى العادات الغذائية المتوارثة ، التى منها الإقبال على الأطعمة الغنية بالدهون والنشويات ؛ وإلى العادات والمفاهيم الاجتماعية ، التى تجعلهن أسرى جدران المنازل ، وغير مقبلات على ممارسة الرياضة ؛ الأمر الذى يساعد عليه المناخ الحار .

* تساعد البدانة على الإصابة بالاكتئاب ، إضافة لمجموعة من الأمراض العضوية ، فى مقدمتها أمراض الشرايين وارتفاع ضغط الدم والسكر وآلام المفاصل ، (وبخاصة الركبتين) ؛ إضافة إلى الأورام الخبيثة (وبخاصة فى الثدى والرحم) .

.. تتزايد القابلية فى ظل ظروف خاصة .. ويمكن الحد منها بالحد من العوامل المسببة لها .

يكون الإنسان .. أكثر قدرة على الابتكار   فى .. سن ٢٨

.. سن ٣٨

.. سن ٤٨

* يكون الشباب أكثر قابلية وقدرة على الابتكار والإبداع ، بفعل أفكارهم التى قد تكون جامحة وغير واقعية ؛ على خلاف الكبار ، الذين تتكلس وتتجمد أفكارهم ، بفعل الاعتياد والتأقلم مع الأمر الواقع .

* ولما كان الأمر يتطلب قدرا من الخبرة والمعـرفة ، فإن معظم الاختراعات الكبرى صدرت عن رجال فى الثلاثينات من عمرهم ، وبخاصة فى المرحلة العمرية التى تقع بين ٣٥ - ٤٠ سنة ، والتى تبلغ ذروتها عند سن ٣٨ .

* ولما كان العالم المتقدم - يَدين بتقدمه للمبتكرين الشباب ، فإنه يعاني الآن من مشكلة حقيقية ، بعد الانخفاض الحاد فى معدلات الإنجاب ، وتحول المجتمعات الغربية إلى مجتمعات تعانى من الشيخوخة ، لذلك فإن الدول الغربية - باعتبار أنها تقود قاطرة التقدم - حريصة على الترويج للنشاط الابتكارى ، تحت مسميات مختلفة ، مثل عام النبوغ وعام التقنية وعام الابتكار وعام الإبداع .

.. لابد من قدر من التوازن بين الأضداد .. حتى تجتمع القابلية والفاعلية ..

تمثل مســـاحة « الأرض القـابلة للتنمية »فى الجزر اليابانية

.. ثُـلـث

.. تسـع .. مســـاحة الأراضى المصـــرية

* بلـغ تعداد الشعب اليابانى عـام ٢٠٠٠ نحو١٣٠ مليون نسمة ، تعادل نحو ضعف تعداد الشعب المصرى آنذاك ؛ أما مساحة اليابان فتبلغ ٣٦ ألف كم٢ ، تعادل نحو ثلث مساحة مصر ؛ ولا تزيد مساحة الأرض القابلة للتنمية فى اليابـان علـى الثلث ، ذلك أن الثلثين الآخرين سلاسل جبلية غـير قابلـة لأى من صور التعمير ؛ هذا إضافة إلى أن الدولة تتكون من أرخبيل من الجزر ، يتطلب الربط بينها تكلفة عالية .

* تحقق التقدم الحضارى لليابان ، لتأسسه على الانضباط فى العمل ، وعلى سرعة إيقاع الحراك الاجتماعى والاقتصادى ، وعلى تنمية روح الإبداع والإبتكار . وقد كان وراء ذلك المنظـومة التعـليمية «غـير النمطيـة » التى تأسست منذ الخمسينيات ، إلى حد أن الحصص التى تحظى بالأولويـة فـى الجدول الدراسى هى التفكير والرياضة والموسيقى ؛ كمـا أن مـن سـماتها خـلو المدرسـة اليابانيـة مـن عـمال النظافـة ، وإنمـا يتولاهـا يوميًا المدرسـون والطلاب بعد نهاية اليوم الدراسى ، وهو ما يسهم فى ترقية سلوك الطالب وتعميق انتمائه وبناء روح الفريق .

.. يـجـب رفــع كـفــاءة مـا لـه قـابـلـية .. لتعـويض قصـــور مـا ليس لـه قــابــلـية .

لمنع تعرض الأجهزة الكهربائية .. لارتفاع مفاجئ في التيار

يوضع فى مسار التيار « فيوز » .. أكثر تحملا لشدة التيار

.. أقل تحملا لشدة التيار

* مَهمّة (الفيوز) المنصهر - فى اللوحات الكهربائية - هى حماية الدوائر الكهربائية المتفرعة عنها ، والأجهزة الكهربائية المتعاملة معها ، من أى ارتفاع فى سحب التيار أو زيادة فى الأحمال ، أو حدوث خلل مفاجى فى التوصيلات الكهربائية ؛ وهو ما يواجهه « الفيوز » بالانصهار الفورى لسلك المنصهر- المصنوع من الرصاص القابل للانصهار - لعدم قدرته على تحمل التيار المرتفع ، للحيلولة دون امتداد التيار العالى من خلاله إلى التوصيلات اللاحقة .

* قد يتم التدخل لإعادة التيار للضرورة ، بتركيب سلك بديل عن المنصهر التالف بصفة مؤقتة ، إلا أن ذلك يجب ألا يكون بديلا دائمًا ، حتى لا يتسبب في احتراق الدوائر الكهربائية إذا تعرضت لتيار عال مرة أخرى ، نتيجة أن « السلك المؤقت » تم تركيبه دون حساب ارتفاع مقاومته ، مما يؤدى لاحتمال عدم انصهاره ، فينتقل التيارالمرتفع إلى الدوائرالتى تليه مباشرة ، مما يؤدى لتلفها .

.. يجب الاجتهاد في توظيف قابلية العناصر .. فيما يَستثمر خصائصها ..

تكون المرأة .. الأكثر سِمنة

.. الأكثر نحافة .. أكثر تعرضًا للإصابة بالعُقم

* تكسب الدهون جسم المرأة الاستدارة الأنثوية المستحبة ، إلا أن تعاظم التراكمات الدهنية يكون عاملا مساعدا على الإصابة بالعُقم أو الإجهاض ، أو بمتاعب في الحمل أو أثناء الولادة ، إضافة لزيادة احتمالات الإصابة بأورام الرحم ؛ وذلك نتيجة امتصاص الدهون لنسبة أكبر من الهرمونات .

* تساعد الدهون على تخزين الطاقة وتوفير الدفء ؛ إضافة للمساعدة على استقرار أجهزة الجسم فى مواضعها ؛ فإذا تسارع معدل تناقص الدهون اختلت مواضع هذه الأجهزة ، وهو ما يحدث كثيرًا نتيجة برامج إنقاص الوزن غير الواعية ؛ وتكون مقلتا العينين الأقل تأثرًا بهذا الخلل ، فى حين تكون الكليتان الأكثر تأثرًا (فيما يسمى بسقوط الكليتين) ؛ كما أن الجراحين يمتنعون عن إجراء جراحات لأصحاب السمنة المفرطة ، إلى أن يتم إنقاص أوزانهم ، وذلك لصعوبة رتق الجروح والتئامها .

... قد تسبب زيادة أو نقص أحد العناصر .. زيادة القابلية لحدوث خلل .

تفقـد « قـرنيـة العـين » قـابليتـها للنـقـل .. بعد ١٥ ساعة

.. بعد ١٥ يومـًا .. من الوفـاة

* قد يصاب نسيج القرنية بالعتامة ، مما يستوجب إحلال آخر بدلا منه ؛ ويتحقق النجاح لـ ٩٥% من عمليات نقل القرنية (شرط توافق فصيلة ونوعية أنسجة المنقول منه والمنقول إليه) ؛ والقرنية هى أكثر الأعضاء قابلية للنقل لاعتبار أنها العضو الوحيد الذى ليس له أوعية دموية تغذيه ، ذلك أنها تتغذى على السوائل والدموع المحيطة بها وبأوكسجين الجو ، مما يجعل عمليات نقلها هى الأقل نقلا للأمراض ، والأقل تعرضا للرفض . وترفع القرنية بعد ساعتين من الوفاة ، وقبل مرور٦ ساعات ، ويمكن حفظها داخل سوائل خاصة لمدة ١٥ يومًا ، مما جعلها خارج حلبة الجدل حول « الموت الإكلينيكى وموت جذع المخ » .

* أمكن فى الثلاثين عامًا الأخيرة من القرن الـ ٢٠ إعادة البصر لأكثر من ٢٠ ألف مريض ، بالمستشفيات الجامعية المصرية ؛ إلى أن أحيل عدد من جراحى العيون ، بتهمة السرقة والتجارة غير المشروعة ؛ مما أدى لامتناع الأطباء عن نقلها ، وإلى إغلاق « بنوك القرنية » عام ١٩٩٦ ، ليقف فى صفوف الانتظار آلاف من المرضى العاجزين عن توفير تكلفة إجرائها بالخارج ، إلى أن صدر التشريع بإجازة نقلها عام ٢٠٠٣ .

* « بلدة نيمتش » هى أكبر مراكز التبرع بالقرنية بالهند ، حتى أنها وفرت بنهاية ٢٠٠٦ نحو ٣ آلا ف قرنية

... تتحقق قابلية التفاعل مع الآخر .. طالما كان التوقيت مناسبًا والبيئة مناسبة .

تكــون .. الإنــاث قصـيرات القــامة

.. الإنــاث طـويــلات القــامة .. مرغـوبـات أكـثـر لـدى الرجـــال

* كشفت دراسة بريطانية أن النساء قصيرات القامـة (التـى تتراوح أطوالهن بين ١,٥٠م - ١,٥٥م) تكن أكثر اجتذبا للرجال من طويلات القامـة ؛ وأرجعت الدراسـة ذلك إلـى أن التكوين الجسمانى للمرأة صغـيرة الجسم ، يغذى شعور الرجل بقوته ، ويحرك رغبته فى احتوائها وحمايتها ؛ إضافة إلى أنهن تكن أكثر حيوية ونشاطا وجاذبية ، أما فارعات الطول والممتلئات فتكن أقل إثارة ، بل إن الواحدة منهن تميل إلـى الشعور بالندية مـع الرجـل ؛ إضافة إلـى أن الفتـاة صغـيرة الجسم تكون أكثر ميلا لمغالبـة الرجـل وأسرة بلطفها ورقتها ، وأكثر إلحاحا على إنجاح علاقـتها به ، خاصة وأنها تكون أبكر بلوغـا من الطويلات وفـى المقابل فإن الرجال الطوال يكونوا وأكثر حظا مع الإناث لأنهم يشعرون معهم بالحماية والأمـان ، ويرونهم أكثر ذكاء وأكثر قدرة على النجاح .

* كشفت دراسة صينية أن الأطعمة عالية الدسم - مثل الهامبورجر- تؤثر سلبا علـى طول القامـة ، بنسبة تتراوح بين ١٠ - ٢٠ سم ؛ ومن المعروف أن نمو القامة يبلـغ ذروتـه فـى الفترة من سن ١٣-١٦، ويتوقـف عند سن الواحد والعشرين .

... تـتحـقـق الـقـابلية .. إذا اجـتـمـعـت عـوامـل إنـجـاحها .. من الطـرفـيـن الفاعلين .

أيهما الأكثر قابلية للتعرض للإصابة .. المُخ الأكثر ذكاءً

.. المُخ الأكثر غباءً

* يحتوى المخ الإنسانى على نحو مليون مليون خلية عصبية - التى يكتمل عددها عندما يبلغ المولود شهره التاسع - حتى أن الجزء الذى فى حجم حبة الأرز يحتوى نحو مليون خلية عصبية ، ونحو ٥٠ كم من الألياف العصبية الموصلة للشحنات ، وعشرة ملايين وصلة عصبية فيما بينها ؛ وتحتوى القشرة الخارجية للمخ - التى هى مركز الوعى والإحساس بالحركة - على٧٠% من خلايا المخ . وواقع الأمر أن المخ مثل العضلات ينمو مع الاستخدام ، بل إن قدراته تقوى وتتجدد ، وإن شاخ الجسد ؛ أما إذا أصيب بتصلب الشرايين أو التوتر والاكتئاب أو ركن إلى الخمول ، ضعفت قدراته وضعفت فاعليته .

* وكلما كان المخ أكثر ذكاءً ونشاطا كان أكثر تعرضا للتأثر بالإصابات الدموية (مثل الجلطة والنزيف) ، وللإصابات التحللية (مثل ضمور المخ) ؛ كما أن التوتر والتعرض للصدمات والقلق يضعف قدراته ويعجل بانحلاله ، إذ يصاحبها زيادة افراز هرمونات مثل الأدرينالين والكورتيزون ، المساعدة للجسم على مقاومة الخطر ؛ نتيجة الاختلال فى وظائف خلاياه وفى اتصالاتها الكهربية ، وفى معدل إفراز بقية هرموناته .

.. تمثل زيادة النشــاط .. عنصر إنهـاك وإضعـاف .. يزيـد من قابلية التعرض للإصابة .

مما يَعيب وجود الطَفلة فى « أراضى البناء»

قابليتها للتشبع بالماء .. بنسبة ٢٥ %

٧٥ %

* تمتد سلسة تلال المقطم بين القاهرة والمنيا ؛ إلا أن طرفها الواقع فى القاهرة هضبى السطح ، مما أتاح بناء مدينة المقطم فوقها . وتمتد المدينة السكنية بالمقطم فوق ثلاثة مستويات ، تسمى بالهضبة العليا والهضبة الوسطى والهضبة السفلى (القطامية) .

* تتكون تلال المقطم من الحجر الجيرى والطفلة القابلة للانتفاش بنسبة ٢٥% إذا تشبعت بالمياه ، ومن ثمة الضغط على قشور الصخور التى تعلوها ، مما يؤدى لتصدع المبانى ؛ وهو ما يستدعى مراعاة السيطرة على أعمال البناء والصرف الصحى ، والالتزام برى الحدائق بنظام التنقيط أو الرش ، حتى لا يتسبب الإسراف فى استخدام المياه فى اختلال تماسك التربة ، وفى تفكك وانهيار أجزاء من الهضبة ذاتها ، وبخاصة حوافها من الجهة الجنوبية الشرقية ؛ لوجود فوالق بها ساعدت على اتساعها التفجيرات التى تقوم بها المحاجر القريبة ، مما فرض حظر البناء فى نطاق ١٠٠م من الحافة .

.. تتفاوت أهمية عنصر القابلية .. ما بين انعدام الأثر .. وخطورة التأثير .

تصبح النساء أكثر قابلية للإصابة بأمراض القلب .. قبل انقطاع الطمث .. بعد انقطاع الطمث

* يكون من يكررون التبرع بدمائهم أقل تعرضا لأمراض الأوعية الدموية ، ذلك أنه يتاح للمتبرع بدمه فى كل مرة التخلص من بعض محتواة من الحديد ،الذى يتسبب ارتفاع نسبته فى زيادة مخاطر الإصابة بأمراض القلب ؛ لكونه يُعجل بأكسدة الكوليسترول ، ويتسبب فى تلف الشرايين الصغيرة ؛ كما أن المداومة على التبرع تضمن استمرار نشاط ((نخاع العظم)) المسئول عن تكوين كرات الدم الحمراء ؛ فى حين أن من يتكرر نقل دم إليهم - مثل مرضى سيولة الدم - تزداد نسبة الحديد بدمائهم زيادة خطيرة.

* وعلى ذلك فإن النساء يكن أقل تعرضا لمخاطر أمراض القلب لفقدهن كمية من الدم شهريا عند حدوث الطمث (الدورة الشهرية) ؛ كما أن المرأة تختزن ٣٠٠ ملجم من الحديد ، على حين يختزن الرجل ١٠٠٠ ملجم ؛ إلا أن المرأة بعد انقطاع الطمث ، تبدأ فى اختزان الحديد حتى تصل إلى مستوى الرجل . وإذا كان هناك سبب آخر لحماية المرأة من أمراض القلب فهو إفراز الهرمون الأنثوى (الاستيروجن) فى مرحلة ما قبل انقطاع الطمث .

* أضيف لشعار ((تبرع بشىء من دمك لتنقذ حياة إنسان)) شعار ((تبرع بشىء من دمك لتنقذ حياتك أنت))

... تتغير درجة القابلية والاستعداد .. من حالة لأخرى ومن مرحلة لأخرى ..

تتراجع رغبة الرجل فى الممارسة الجنسية .. بعد الخمسين

فماذا عن المرأة .. تزداد قابليتها

.. تقل قابليتها

.. الاحتمالان قائمان

* تتراجع رغبة الرجل فى الممارسة الجنسية نسبيا بعد سن الخمسين ، حتى تصل - فى الأحوال المثالية - لأقل من مئة مرة سنويا ، ثم تأخذ فى الانخفاض بمعدل ١٥% كل خمس سنوات ؛ فى حين أن انخفاض نسبة هرمون الإستروجن لدى المرأة - المترتب على توقف إفراز البويضات - لا يؤثر على رغبتها الجنسية ؛ إنما يكون ازدياد رغبتها - أو قلتها - متوقفا على إحساسها بذاتها كأنثى ، وبزوجها كرجل ، وعلى مدى التجاوب بينهما . وإن كان توقف القلق من احتمال حدوث حمل ينعكس إيجايا على « الممارسة الجنسية » مع انقطاع الدورة الشهرية

* وربما يأتى هذا التراجع فى الرغبة الجنسية لدى الرجال فى إطار تحقيق المواءمه بين القدرة والرغبة ، حتى لا تكون تلبية الرغبة على حساب الجسم وصحته .

... تتباين العوامل المؤثرة على درجة القابلية .. من مرحلة لأخرى ومن حالة لأخرى ...

تعطى بريطانيا أولوية قبول طلبات الهجرة

للاجئى .. دول الكومنولث البريطانى

.. دول البحـــــر المتوســط

.. دول البحـــــر الكـاريـبى

.. دول شــــرق أوروبـــا

* تعطى بريطانيا أولوية قبول طلبات الهجرة للاجئى شرق أوروبا ، لتماثلهم النوعى وتقاربهم الحضارى مع المجتمع البريطانى ، مما يجعلهم أكثر قابلية للاندماج والعطاء .
* تعد بريطانيا من بين أكثر أربع دول فى العالم الصناعى استقبالا للهجرة ، فقد استقبلت ألمانيا عام ٢٠٠٠ نحو ٨٠ ألفا ، واستقبلت أمريكا ٤٠ ألف ، واستقبلت كل من بريطانيا وهولندا ٣٤ ألفًا .

... يجب إعطاء الأولوية .. لما له قابلية للتأثر والتأثير .. وللاندماج والتفاعل ..

أيهما تكون أكثر تأثرا «بالهزات الزلزالية» .. منطقة مصر الجديدة .. منطقة مصر القديمة

* يبلغ سمك الطبقة الخارجية من الكرة الأرضية - التى تعرف بالقشرة - نحو ٣٢ كم ؛ وبها تحدث أغلب الهزات الأرضية ، بفعل تعرضها لضغوط شديدة ، أو لوجود صَدع او تشقق تحتها . وتنشأ الزلازل فى الأغلب بالقرب من المرتفعات القائمة فى قاع المحيطات أو المناطق التى تشهد تكون الجبال .

* تتسبب الطبقة الطينية والجيرية التي تشكل تربة القاهرة وما حولها في زيادة الشعور بحدة الزلازل ، لأن طبيعتها الهشة تعمل على تكبير الموجات الزلزالية ، بعكس القشرة الصخرية المقاومة لها.

* وأكثر مناطق القاهرة تأثرا بالزلازل «إمبابة والجزيرة ورمسيس والتحرير وشبرا وجاردن سيتى» ، لطبيعة أرضها الرسوبية الهشة ، إذ أنها كانت جزءا من مجرى النيل ، بينما يكون التأثير أقل فى مناطق غمرة والمعادى وحلوان والجيزة والهرم ؛ وتزداد المقاومة بمناطق مصر الجديدة ومدينة نصر و٦ أكتوبر لصلابة تربتها.

* تقع القاهرة فى مركز تلاقى ثلاثة فوالق أرضية فوق الصخور القاعدية ، وهي خط العوينات - الواحات البحرية - القاهرة» ، وخط «طابا - السويس - القاهرة وأخيرا خط «الضبعة - القاهرة» .

.. تفرض طبيعة البنية التحتية نفسها .. على درجة الاستجابة والقابلية ..

أيهما تزيد معه .. مخاطر الإصابة بـ ((النوبات القلبية))

.. شعـور صـغار الموظفين بالغـضب

.. شعـور كــبار الموظفين بالغـضب

* من الثابت أن التعبير الظاهرى عن الغضب فى حينـه ، يحد من مخاطر الإصابة بالنوبات القلبيـة والسكتات الدماغية ؛ فقد تبين أن الأشخاص الذين يعبرون عن غضبهم يكونوا أقل تعرضا للإصابة بنحو النصف ، مقارنة بالذين لا يعبرون عنه ، وإنما يكبتونه فى أنفسهم ؛ إذ أنه كلما تمكن الإنسان من تفريغ غضبه قلت احتمالات إصابته ؛ ذلك أن مشاعر الغضب تتسبب فى إفراز هرمون الإدرينالين ، ويؤدى كبتها إلى استمرار التأثير السلبى للهرمون على الأوعية الدموية والقلب والضغط .

* ولما كان الأشخاص الذين ينتمون إلى طبقات اجتماعية غنية أو وظائف إدارية عليا أكثر قدرة على التعبير عن غضبهم ، فإن فرصة التفريغ تكون عندهم أكبر، وبالتالى تكون احتمالات إصابتهم بالنوبات وبالأزمات أقل ، أما من هم أقل درجة أو مرتبة ، فإنهم يضطرون إلى كبح مشاعرهم وحبس غضبهم .إلا أنـه رغم ذلك فإن كبار القوم ـ من أصحاب المال والسلطة ـ الأكثر تعرضا للنوبات القلبية ، بفعل ما يعترى حياتهم من صدمات حادة

.. تـقـل احـتمالات القـابلـيـة للانـفـجـار .. كـلـما كـان التـنفـيـس عـنـها ممكننا .

ترتفع درجة « القابلية للعنف » .. فى المجتمعات غير المتجانسة .. فى المجتمعات غير المتحضرة

* تقل مظاهر العنف فى الدول المتآلفة والمتجانسة فى بنيتها وتركيبتها المجتمعية ، وبخاصة التي تنتسب إلى حضارات قديمة مستقرة ؛ فى حين أن المجتمعات غير المندمجة - التى تشكلت من أصول متباينة من الوافدين والمهاجرين - تكون مهيأة لتفجر أعمال العنف بها ، لما يَكمُن فى النفوس من عصبيات ، مثل تلك التى تفجرت فى ضواحى باريس عام ٢٠٠٦، التى شارك فيها مهاجرو الجيل الثانى والثالث ، تحت ضغوط زيادة البطالة وارتفاع الأسعار ، وإن إدعى هؤلاء الوافدين تخليهم عن انتماءاتهم العرقية والمذهبية ، وتركها وراء ظهورهم عند حلولهم بها. وتتجلى هذه الحالة فى الدول التى تأسست على حساب أصحاب الأرض الاصليين ، مثل أمريكا واستراليا وكندا .

* تحرص الدول التى يشكل الوافدون نسبة مؤثرة فى تركيبتها السكانية ، على إنشاء وزارة تتولي رعايتهم بما يساعد على اندماجهم فى المجتمع واستثمار طاقاتهم ، مثلما فى فرنسا وألمانيا ؛ فى حين تنشأ الدول الطاردة للسكان - مثل الهند ومصر- وزارات تتولى رعاية المهاجرين ، لتنظيم هجرتهم والعمل على التواصل معهم ، لاجتذاب عائداتهم واستثمار طاقتهم .

.. إذا أمكن وضع أيدينا على درجة القابلية واتجاهاتها .. أمكن التعامل معها بما يناسبها .

تزيد .. فى المناطق الباردة

قابلية الإنسان .. إلى أن يكون أكثر .. قِصراً وبـدانة

.. قِصراً

.. طولاً ونحـافـة

* يتأثر نمو الإنسان بمناخ البيئة التي ينتسب إليها ، فيكون أكثر طولا ونحافة فى المناطق الحارة ، وأكثر قصرا وبدانة في المناطق الباردة . إلا أنه في البيئات الحضرية - التي تتعامل مع المناخ الصناعى المعتدل - يكون السكان أقل طولاً وأكثر بدانة ؛ ومن العوامل المساعدة على زيادة الطول التغذية السليمة والصحة النفسية والنشاط الرياضى .

* تصل نسبة المصابين بالتقزم بدولة اليمن لمعدلات عالية ، ويتصدر أسباب هذه الظاهرة انعزال الصفات الوراثية ، الناتج عن انغلاق المجتمع لآلاف السنين ، بالإضافة لأمراض التغذية والاضطرابات الهرمونية .

* أصبح باستطاعة الأطباء إطالة عظمة الساق بنحو ٣-٢سم ، بشد طرفيها - بعد كسرها - على جهاز لازاروف ، الذى يتباعد بتدرج شديد البطء ، ويتم ملء الفراغ تباعا بنسيج عظمى ، يفرز ذاتيا من موضع الكسر .

.. للبيئة أثر فاعل .. على تشكيل القابلية .. من حيث الدرجة والاتجاه .

تكـون فرص العـدوى بـ « الأمراض المـشتركة » بين الإنسان والحيوان

.. أكثر من الحيوان إلى الإنسان

.. اكثر من الإنسان إلى الحيوان

* تزيد الأمراض المشتركة القابلة للانتقال بين الإنسان والحيوان على ٢٨٠ مرضا ، مما استوجب إنشاء تخصص لها بكليات الطب البيطرى ؛ ومن هذه الأمراض ما هو بكتيرى وما هو فيروسى وما هو طفيلى وما هو فطرى .

* يتعاظم انتقال العدوى من الحيوانات المنزلية إلى الإنسان ، بفعل انتشار برازها ولعابها فى أرجاء المنزل وفوق جلودها وشعـرها وفرائها ؛ إذ تنتقل - كمثال - عدوى مرض « حمى الببغاء » من استنشاق ذرات برازه التى تتناثر فى الهواء بعد جفافه ؛ كما تنتقل الأمراض المعوية من الكلاب إلى مخـالطيها ، لمداومتهم على تحسس أجسامها ، التى تعتاد لحسها ، ناقلة البراز إليها من الشرج ؛ هذا بالإضافة إلي مخاطر الإصابة بالسعار ، والمساعـدة على انتقال بعض الأمراض الجلدية مثل القراع والجرب ؛ أما القطط فإنها تصيب السيدات الحوامل بأمراض تسبب إجهاضهن أو تشوه الأجنة فى أرحامهن .

.. قـد تكـون قـابـليـة العـــدوى مـتبـادلـة .. وقـد تـنحصـــر فى اتجـاه واحـــد .

من أهم ميزات « أوراق النقد البلاستيكية » .. عدم قابليتها لحمل الأوساخ .. عدم قابليتها لتشرب المياه

* تتميز أوراق النقد البلاستيكية « البوليمير Polymer » بأنها غير مسامية ، مما يجعلها غير قابلة لحمل الأوساخ ، ومن ثمة تكون مساعدة على نقل الأمراض المعدية ؛ وإذا كانت عملات النقد غير البلاستيكية غير قابلة لتشرب المياه مثل الورقية ، إلا أن سطوحها تحتفظ بالرطوبة التى تكون وسطا ملائما لتكاثر الميكروبات .

* تعتبر النقود الورقية المصرية من أكثر العملات تعرضا للتشوه وحمّلا للأوساخ ، حتى أنه يلاحظ - عند فحصها معمليا - وجود أكياس أميبيه وطفيليات الإسكارس والانكلستوما ، إضافة إلى وجود فيروسات كبدية ، يمكن أن تنتقل إلى القائمين على عدها ، خاصة وأن العدادات الآلية تعجز عن عد المتسخ منها بدقة . وبالإضافة إلى الأمراض المعوية مثل التيفود والدوسنتاريا ، فإن تداول العملات الورقية يتسبب في أمراض جلدية ، منها ما هو فطرى وما هو بكتيرى عنقودى أو سبحى ؛ مما يوجب على المتعاملين مع العملات الورقية غسل أيديهم بالصابون بصفة منتظمة ، وعدم لمس أفواههم بأيديهم أو حك جلودهم أثناء العمل ؛ ولذلك يُصرف للمناط بهم عَد حِزم أوراق النقد « بدل عدوى » ، مثلما يُصرف للممرضات والممرضين.

* كانت بعض فنادق القرن الـ ١٩ تغسل النقود التى يتداولها الوجهاء من روادها بمحاليل كيميائية .

.. قد يكون للقابلية وجوه إيجابية .. وأخرى سلبية يجب تحسُبها ..

مما يُعيب استخدام مياه الشرب فى ((تبريد محرك السيارة))

قابليتها .. لتســـريب أمــلاح

.. لتكــوين صــــــدأ

.. لإحداث الظاهرتين

* يجب الالتزام بتزويد مبرد السيارة (الرادياتير) بالماء المقطر الخاص به ، الخالى من المواد الحمضية والقلوية (التى تتفاعل مع المعادن) ، ومن الأملاح المذابة القابلة للتبلور والترسب ، إضافة لعدم قابليته للتجمد فى ظروف التشغيل تحت درجات الحرارة المنخفضة .

* فى حين أنه يكون لاستخدام المياه العادية آثار سلبية على المدى البعيد ، تتمثل في إصابة المواسير بالصدأ إلى حد تآكلها ، وفى ترسب الأملاح فى مسارات التبريد ، مما يسبب ضيقها ويقلل كفاءتها .

* يجب إضافة محلول منع تكون الصدأ إلى ماء الرادياتير ، كما يمكن يدويا تسليك مجارى التبريد بسلك معدنى بواسطة المختصين .

.. قد تمثل القابلية أو عدم القابلية .. ميزة نسبية .. يجب الحرص على توفرها .

يكون الأشخاص شديدو الغضب

أكثر عرضه للإصابة بالأزمات القلبية

مقارنه بغيرهم .. بنسبة ١ : ٣

١ : ٦

١ : ٩

* أوضحت دراسة أمريكية - أجريت على ١٢ ألف رجل وامرأة - أن الأشخاص الأكثر غضبا هم الأكثر عرضة للإصابة بالأزمات القلبية الحادة التى تؤدى إلى الوفاة ، بنسبة ١ : ٣ .

* وقد أرجع المتخصصون ذلك إلى زيادة هرمونات الغدة فوق الكلوية التي تصاحب انفعالات الغضب ، وهو ما يؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم ، نتيجة انقباض الأوعية الدموية وتصلب الشرايين ، وبخاصة شرايين القلب ، التى قد تضيق إلى حد انسدادها .

.. يجب اجتناب الأسباب والمسببات .. التي تزيد من القابلية لتعقيد الأزمات .

تكون المجالس النيابية .. أكثر طواعيَة لإرادة الحاكم

كلما كانت التكتلات داخلها .. أكثر عددًا

.. أقل عددًا

* تعمَد القوَى الحاكمة إلى السيطرة على المجالس النيابية ، من خلال العمل على تفتيت القوَى المتنافسة داخلها ، إلى فرق وطوائف متصارعة، حتى تعجز عن التوحُد ضد إرادة السُلطة التنفيذية .

* تتحقق أفضل صور الممارسة الديمقراطية في وجود حزبين كبيرين ، يحظيان بأكثر من ٧٥% من الأصوات ، وربما ينافسهما حزب ثالث ، يقع في الوسط بينهما ، بما يمنع التحالف بينهما ضد الصالح العام ، ولتحريك الحياة السياسية إذا أصابها الركود ؛ وغالبًا ما تعجز السُلطة التنفيذية أو القيادة السياسية عن ترويض هذه التكتلات الكبرَى أو التحايُل عليها .

* أفضل صور تحقق العدالة النيابية هى اعتماد نظام التمثيل النسبي ، وليس الانتخابات الفردية ؛ إذ يضمن الأول تمثيل كافة الطوائف ، وهو ما لا يضمنه النظام الثانى ؛ وإن كانت الفردية تعطى الفرصة للمستقلين ، الذين يعبرون عن كافة شرائح المجتمع واجتهاداته ، بما يثرى الحياة النيابية .

.. تصبح التكتلات .. أكثر قابلية للاختراق .. كلما تجزأت وتفتتت ..

تكـون سـبـائك .. الكـوبالت والحـديد

.. الرصـاص والحـديد

.. النحـاس والحـديد .. أكـثر قـابلية للمغنطـة

* توصل باحثون بريطانيون إلى ابتكار مغناطيس من المواد الرخوة ، سوف يساعد استخدامه في المحركات الكهربائية ، على تقليل فاقد الكهرباء بها بنسبة ٢٠% ، مما يوفر طاقة كهربائية تقدر بملايين الجنيهات سنويًا .

* تبين أن المواد الرخوة مثل السبائك المصنعة من الكوبالت والحديد تكون مغنطتها أسهل من المعادن التقليدية ؛ كما أن كفاءتها المغناطيسية وخواصها الطبيعية (الفيزيائية) - وبخاصة المرونة - تجعلها مثالية فى العديد من التطبيقات ، مثل معدات توليد ونقل الكهرباء ، ومثل أجهزة الاستشعار التى أصبحت ذات أهمية كبرى فى المجالات الطبية والعسكرية وفى عالم الفضاء .

* يصل العمر الافتراضى للمغناطيس الرخو إلى ٤٠ عاما ، مما يزيد من كفاءة وعمر الأجهزة المستخدمة فيها ، سواء السيارات أو الكمبيوتر أو الأجهزة المنزلية .

... كلما كانت المواد المصنعة أكثر قابلية لأداء دورها .. كانت أكثر اقتصادا .

تكون الاستجابة أعلى .. للدعوة إلى « الاقلاع عن التدخين »

عند .. المدخن السعيد

.. المدخن العنيد

* يرى الأستاذ صلاح منتصر - الكاتب الصحفى المُتبنى لحملة الدعوة لمحاربة التدخين - أن المدخنين المرضى هم الأكثر قابلية للاستجابة للإقلاع عن التدخين ، ذلك لأنهم يكونوا الأكثر استشعارا للخطر ، إلا أنهم يحتاجون إلى قدر من الدعم والمساندة والتحفيز .
* وتختلف المساندة باختلاف نوعية المدخنين ، ذلك أن بينهم من يكابر رغم إدراكه للخطر ، وهذا المكابر يمكن الدفع به إلى دائرة الامتناع ، إذا أحسن محيطوه ومحبوه أداء دورهم ؛ على حين أن المدخن السعيد بسيجارته المختال بدخانها - تحت تصور أنه ابن نوح الذى سيتمكن فى اللحظة المناسبة من اللجوء إلى جبل يعصمه من الغرق - لن يتحول عن التدخين لاحقا ، إلا عندما يجد نفسه مغتربا وحيدا ، بعدما يتسع نطاق من هجروا السيجارة - من أصدقائه - وهجروه معها .
* لدعم المُقلعين عن التدخين يجب إشغال عقولهم وأصابعهم بأمر آخر غير السيجارة .

.. تتعاظم القابلية للاستجابة .. بقدر تنامي الشعور بالاحتياج ..

كشفت دراسة أجريت عام ٢٠٠٦

عن .. رسوب ١٧ %

.. رسوب ٢٧ %

.. رسوب ٣٧ % من الطلبة الفائقين الذين التحقوا بكليات الطب

* أكدت دراسة إحصائية أجريت عام ٢٠٠٦ أن الطلبة والطالبات الحاصلين على مجاميع مرتفعة « تتجاوز ١٠٠% » ١٧ % ممن التحق منهم بكليات الطب قد رسب فى السنة الدراسية الأولى ؛ وربما كان تفسير ذلك أن مجاميعهم المرتفعة قد جعلتهم يلتحقون بكلية لا تتفق مع رغابتهم ، استجابة لضغوط الأهل وتحت تأثير المفاهيم غير الواعية التى جعلت للكليات طبقات ودرجات ، دون إدرك لأن النجاح يتحقق لمن يدرس ما يحب ويعمل فيما يحب .

* وكان الإعلام الصحفى منذ السبعينيات - وبخاصة جريدة الأخبار - قد راحت تستخدم تعبير « كليات الدرجة الأولى » ، مما أثر سلبا على معايير الاختيار وموضوعيته .

.. إن تحقق القبول أو القابلية لعمل ما .. هو السر الأول وراء النجاح فيه .

يؤدى الأكثار من تـنـاول البروتينات .. لزيادة الرغبـة

.. لقــلـة الرغبـة .. فى الإقبـال على الطعـام

* البروتينات فى أنقى حالاتها عبارة عن سلسلة متراصّة من الأحماض الأمينية ؛ وهى مكون غذائى رئيسى وحيوى ، فهى أحد المكونات الرئيسية فى بناء العضلات والدم والجلد والشعروالأظافر؛ كما تلعب البروتينات دورًا أساسيا فى بناء الأنسجة والأجسام الدفاعية ؛ وهى المنظم الأساسى لتوازن الماء والأحماض

* وللإكثار من تناول البروتينات - خاصة الحيوانية - عدة مضار، أهمها ارتفاع معدلات الإصابة بأمراض القلب ، والأزمات القلبية ، وحصوات الكلى ؛ إضافة لما يسببه اختلاط البروتينات الحيوانية بقدر مرتفع من الكوليسترول والدهون المشبعة ؛ كما أن البروتينات تؤدى لارتفاع معدلات حمض اليوريك فى الدم ، وبالتالى زيادة العبء على الكلى ؛ إلا أنه من ميزات البروتينات الحيوانية أنها تضاعف من الإحساس بالشبع ، مما يساعد على خفض الوزن .

* يجب المداومة على تناول البروتينات النباتية ، التى منها فول الصويا ومنتجاته ، لغناه بالأحماض الأمينية .

.. قـد يتحكم فى قـابـلية عـنــاصـر مـعينة للرفـض أو القــبـول.. عـنـاصــر أخــري..

تفجّرَت أزمَة « خليج الخنازير » عام ٦٢ .. بسبب إقامة

صواريخ روسية على الشاطئ الكوبى .. قابلة لحمل قنابل جرثومية

.. قابلة لحمل رؤوس نوويـة

* تحركت أمريكا لمواجهـة زرع صـواريخ روسـية قابلـة لحمـل رؤوس نوويـة - علـى الـشاطئ الكوبى القريـب منهـا فـى خلـيج الخنـازير- بحـصار بحـرى للـسفن الناقلـة لهـا ؛ إلا أن المواجهـة لـم تكـن واردة ، لمـا يملكـه الطرفـان (الأمريكى والروسـى) من قـدرة علـى تـدمير الآخر لعـشرات المرات ؛ وإنمـا قـصد كـل منهمـا اختبـار صـلابة الآخـر ، وهـو مـا نجحـا فيـه ، فلـم تقـبل الـسفن الروسـية التفتـيش أو الانـسحاب، ولـم تقبل أمريكـا رفـع الحـصار أو الـسماح باختراقـه ، ممـا فـرض علـى الطـرفين التحـول إلـى التفـاهم ، الـذى انتهـى بفـوز لكـل منهمـا ، إذ التزمـت روسـيا بـسحب الـصواريخ ، وتعهـدت أمريكـا بعـدم التعرض للنظام الكوبى ، وبتحويل اتجاه صواريخ حلـف الناتو النووية المقامـة فـى تركيا عن اتجاههـا نحـو الأراضـى الروسية . وقد كانت حادثة خليج الخنازير بداية للتلويح الأمريكى بمـا يُسمَّى « الحـرب الوقائيـة » ، التى تشنها تحت دعاوَى باتهامات غير قائمة على أساس .

.. فى المسائل شـديدة الحـساسية .. يُصبح مُجـرد توافر القابلية خطرًا يستوجـب المواجهة ..

يرجع عدم قبول الرأى العام لـ « أغذية الهندسة الوراثية »

إلى أن .. الإنسان عدو ما يجهل

.. الإنسان عدو لنفسه

* الهندسة الوراثية هي نقل جزء من المادة الوراثية لكائن حى ، وإيلاجه في المادة الوراثية لكائن آخر ؛ كأن ينقل جين مقاوم لمرض من نبات إلى آخر لتعزيز مقاومته له ، دون الحاجة إلى التدخل بالمبيدات الكيماوية ، مثل مساعدة نبات القطن على مقاومة دودة القطن ؛ أو نقل صفة مقاومة الملوحة من نبات الغاب إلى الأرز والقمح ، حتى يمكن زراعتهما في المناطق المالحة ؛ إلا أن « النباتات المهندسة وراثيًا » يجد تناولها كغذاء صدودا من الرأى العام ، لجهل الناس بحقيقتها ؛ ذلك أن الإنسان عدو ما يجهل .

* يشيع بين الناس تصور أن سرعة عطب الخضروات والفواكه ، يرجع إلى تدخل الهندسة الوراثية ، والحقيقة أن ذلك يرجع إلى مبالغة الزراع فى استخدام الأسمدة النيتروجينية ، بغرض زيادة نمو المجموع الخضرى ومعدلات الإثمار .

.. يساعد الفهم والإدراك الواعى .. على القابلية والاستجابة .

أهم عناصر جذب « جمهور كرة القدم » إلى اللعبة .. المراوغة

.. العنف

.. التنافس

* أهم مهارات لاعب كرة القدم هى قدرته على المراوغة والتهديف ، وقدرته على التمرير والاستقبال ؛ وهى فى ذات الوقت أهم عناصر جذب الجمهور إلى اللعبة ، والعامل الأهم وراء استمرارها لأكثر من مئة عام ، ظلت خلالها - دون منافس - اللعبة الأكثر شعبية فى العالم .

* تظل المعادلة الصعبة المطلوب تحقيق التوازن فيها على مستوى الفرق ، هى الموازنة بين تقديم اللعبة الحلوة الممتعة وتسجيل الأهداف فى مرمى الخصم ؛ ذلك أن الجمهور لا تغنيه إحداهما عن الأخرى ، فإذا كانت « الكرة أهداف » ، فإنها أيضا « فن وهندسة » كما يقولون .

* لم يتجاوز عدد المقيدين كلاعبين باتحاد كرة القدم المصرى عام ٢٠٠٤ ٦ آلاف لاعب ، وهو ما يعكس قصورا واضحا على فرص اختيار وانتقاء اللاعبين ، بينما بلغ عدد المقيدين - كمثال - فى تونس - ذات التسعة ملايين نسمة - ٤٠ ألف لاعب .

.. يظل عنصر الجاذبية والقبول .. فى مقدمة مقومات تحقيق النجاح والتميز ..

يجب أن يتجنب من لديهم استعداد للسمنة

تناول .. التين والبلح

.. الجزر والخيار

* يجب على من لديهم قابلية للإصابة بالسمنة الإكثار من تناول الأغذية التى تحدث أمتلاء يعطى إحساسا بالشبع ، مثل الجزر والخيار وغيرهما من الخضراوات الغنية بالألياف ، لتميزها بانخفاض سعراتها الحرارية وارتفاع قيمتها الغذائية ؛ والابتعاد بالمقابل عن الفواكه عالية السعرات ، مثل العنب والمانجو والتين والبلح .

* كما يجب تجنب المحمرات والمكسرات والحلويات لارتفاع سعراتها ؛ وكذلك الابتعاد عن الدهون ، إذ أن جراما واحد منها يحمل « ٩ سعرات » ، تزيد على ضعف سعرات ذات الوزن من البروتينات « ٤ سعرات »

* وكذلك الامتناع عن بعض الأغذية ذات السعرات العالية مثل «الآيس كريم » و « أم على » ؛ والابتعاد عن المشروبات الغازية ، وتناول العصائر الطبيعية - مثل عصير الطماطم ، دون إضافة سكر ، والتركيز على المشروبات ذات السعرات المنخفضة مثل الكركديه .

.. يجب على من لديهم القابلية للاستجابة السلبية .. تجنب العوامل المساعدة على ذلك.

أيهما يكون أسرع قابلية .. لاعتياد التدخين .. إناث المراهقين .. ذكور المراهقين

* أظهرت دراسة أمريكية حديثة أن المراهقين (الذين تراوحت أعمارهم بين ١٢ - ١٣ عاما) أكثر عرضة لاعتياد التدخين خلال أيام من تناول أول سيجارة ، بنسبة ٤٠% ؛ وأكدت على أن اعتياد التدخين يستغرق عادة نحو ٣ أسابيع من بدئه بالنسبة للفتيات المراهقات و٦ أسابيع للفتيان المراهقين ؛ مما يوجب تحصين الأطفال فكريا ضد التدخين ، قبل بلوغ مرحلة المراهقة .

* يعمل دخان السيجارة على إفراز مادة الدوبامين المسئولة عن الحالة المزاجية ، بما يماثل آثار الهيروين والكوكايين ، مما يجعل من التدخين إدمانا وليس مجرد عادة سيئة . ورغم كل ذلك فإن الآثار السلبية للتدخين تبدأ فى الانحسار بعد سنتين ، وتنتهى تماما بعد عشر ، عدا الإصابات العضوية .

* رصد أحد معاهد البحوث اليابانية قيمة الخسائر السنوية الناجمة عن التدخين ، التى قدرها بـ ٦ مليار دولار ، وفقا لإحصائيات أعدتها المستشفيات اليابانية حول تكاليف علاج أمراض السرطان والربو ، الناجمة بالدرجة الأولى عن التدخين .

.. قد تتفاوت درجة القابلية .. باختلاف الجنس أو النوع أو المهنة أو البيئة .

يفقد الطفل قابليته للرضاعة .. إذا تعرضت الأم لضغط عصبى

.. اذا قامت الأم بمجهود عضلى

.. فى الحالتين

* تنصح الأمهات بإرضاع أطفالهن رضاعة طبيعية ، خاصة فى الأشهر الأولى ؛ لثبوت فوائدها فى زيادة مناعة أجسامهم ، وحمايتهم من التعرض للعديد من الأمراض .

* وللرضاعة الطبيعية أصولها ، التى يجب أن تتحرى الأم أساليبها وتتقى محاذيرها ، التى منها أن الإرضاع لا يكون مناسبا بعد القيام بمجهود بدنى عنيف ، أو بعد التعرض لانفعالات نفسية حادة ؛ ذلك أن كليهما يتسبب فى تضاعف نسبة حامض اللبنيك (لاكتيك) فى لبن الأم ، وأن هذا التأثير يستمر فى ثدييها لنحو ٩٠ دقيقة ؛ وهو ما يزيد بالتالى من تخمر اللبن مما يؤدى لتغير طعمه ، ويدفع الطفل لرفضه أو تقيئه .

* لما كان الطفل يبذل مجهودا أقل فى استدرار اللبن أثناء الرضاعة الصناعية ، ولما كان اللبن الصناعي محلى بالسكر على خلاف لبن الأم ، فإن الطفل يفقد قابليته للبن الأم إذا ذاق طعم اللبن الصناعى ، مما يوجب عدم إرضاعه به إلا عند الضرورة ، والحرص على عدم تحليته ، وعلى تضييق فتحة « التتينة » .

.. يجب عدم استبعاد أى من الاحتمالات ..عند تحرى العوامل المسببة لعدم القابلية ...

لم يجد فيلم ((جميلة بوحريد)) .. قبولا فى الجزائر

.. إقبالا فى مصر

* أنتجت الفنانة ماجدة الصباحى فيلمًا من بطولتها عن المناضلة الجزائرية ((جميلة بوحيرد)) ، المشهورة إعلاميًا باسم ((جميلة بوحريد)) . ومن المُدهش أن الفيلم لم يجد ترحيبا في الجزائرآنذاك ، باعتبار أن جميلة لا يجب أن تستثنى بالاحتفاء أو التكريم دون غيرها من آلاف الأبطال ؛ وكذلك لالتزام قادة الثورة باقتصارالتكريم على الشهداء ، حرصًا على روح التجرد والبذل ، وكانت جميلة قد تزوجت محاميها الفرنسي ((جاك فرجيه)) ، بعدما نجح فى إلغاء الحُكم بإعدامها الصادر من سلطة الاستعمار الفرنسي .

* فى السابع من نوفمبر ١٩٨٨ نجحت المناضلة اللبنانية - المسيحية الديانة - سُهَى بشارة في خداع أجهزة الأمن الإسرائيلية ، واقتحام منزل ((أنطوان لحد)) قائد الميليشيات العميلة لإسرائيل ، فأفرغت رصاصتين في صدره ، وقد حُكم عليها بالسجن لعشر سنوات ، وأُفرج عنها بعد انتهائها ؛ ثم انتقلت إلى باريس بمقتضى منحة دراسية ، حيث وهبت نفسها للنضال من أجل حقوق المعتقلين في سجون إسرائيل ؛ إلا أن أضواء الشهرة حولتها إلى رمز نضالى ، مما أنشأ حاجزا بينها وبين أن ينظر إليها الشباب العربى كأنثى وشريكة حياة ، حتى قدر لها بعد سنوات من الإفراج عنها الارتباط بشاب سويدى .

.. تخضع القابلية والقبول .. لقيم ومعايير .. منها ما هو مُدركَ وما هو غير مُدركَ .

تكون القابلية للإصابة بـ ((مرض الألزاهايمر)) أكثر بين .. أهل الحضر .. أهل الريف

* يعتمد تشخيص المرض على الأعراض الإكلينيكية ، التى من أهمها النسيان ، الذى يعوق ممارسة المريض لحياته الاعتيادية ؛ وتنتج الإصابة عن التسمم بمعدن الألومنيوم ، وعن بعض أمراض نقص المناعة ، أو لنقص فى إنزيمات وبروتينات الوصلات الكهروكيميائية بين خلايا المخ ، وقد تنشأ القابلية للإصابة عن عوامل وراثية تحملها جينات معينة ، كما قد تنشأ عن الإصابة المتكررة بالرأس ، أو التعرض المتكرر للتخدير الكلى ، وكذلك التعرض لأمراض الشيخوخة الشائعة مثل الشلل الرعاش أو جلطات المخ ؛ وإن كان تناول فيتامين ((هـ)) من مصادره الطبيعية أو الدوائية يساعد على تحسين الذاكرة وقتيا ؛ أما ما يساعد على - الوقاية من الإصابة - فهو تنشيط الذهن فى الحوار والقراءة والحفظ والألعاب الذهنية .

* كان المجتمع الريفى فيما قبل الميكنة - يتسم بالنشاط ، أما الآن فإن مجتمع المدينة أصبح أكثر اتساما بالنشاط الذهنى والبدنى ، مما جعل نسبة الإصابات أقل انتشارا فى المجتمعات الحضرية وبين المثقفين والمتعلمين ؛ على أنه لا يتعارض مع ذلك أن أكثر المصابين شهرة هو ((الرئيس الأمريكى الأسبق رونالد ريجان)) ، فلم يكن للشهرة أن تطول من يعيشون على هامش الحياة .

... للقابلية عوامل كثيرة .. منها ما يمكن الحد منه .. ومنها ما لا يمكن التعامل معه ..

في العالم ٢٠٠ مليون شخص .. مصابون بالبلهارسيا

.. ونحو ٢٠٠ مليون شخص

.. ونحو ٤٠٠ مليون شخص .. معرضون للإصابة بها

* بلغ عدد المصابين بالبلهارسيا عام ٢٠٠١ نحو ٢٠٠ مليون شخص ، وبلغ عدد المعرضين للإصابة - على امتداد ٧٦ دولة وبخاصة فى أفريقيا وآسيا - نحو ٢٠٠ مليون آخرين .

* انخفض معدل الإصابة بمصر مع انتشار العلاج بنظام الجرعة الواحدة ؛ وقد ساعد على نجاح هذه الحملة التعاون بين وزارات الصحة والزراعة والإعلام والتعليم ؛ كما أنه مما ساعد على تقلص معدل الإصابات التوسع فى نظام الرى بالرش والتنقيط ، بدلا عن نظام الرى بالغمر؛ وكذلك انتشار دورات المياه وشبكات الصرف الصحى فى القرى ، وهو ما أصبح عاملا مهما فى قطع دورة حياة البلهارسيا .

* قبل إنشاء السد العالى كانت الإصابة بالبلهارسيا المعوية معروفه فقط فى « الوجه البحرى » حيث الرى الدائم ؛ فى حين كان نظام رى الحياض فى « الوجه القبلى » يسبب قطع فترة الجفاف لدورة حياة طفيل البلهارسيا ، أما بعد إنشاء السد فقد انتشرت الإصابة به أيضا ، وإن كانت معدلاتها قد انخفضت الآن إلى ١,٥%

... يجب أن يوضع في حسابات خطط العلاج .. العناصر الأكثر قابلية للإصابة ..

يُزيد ((الاكتئاب)) من القابلية للإصابة .. بالأورام السرطانية .. بالإلتهابات الجلدية

* أكد د. محمود محفوظ على أن الاكتئاب يضعف المناعة ، مما يجعل الجسم أكثر قابلية للإصابات المرضية ؛ ومن أدلة ذلك ارتفاع نسبة التعرض لسرطان الثدى بين الراهبات والمطلقات والعاهرات ؛ ولذلك فإن علاج مريض الأورام يجب أن يتجاوز مجرد التعامل مع الإصابة ، إلى خلق الأمل وإرادة الحياة لدى المصاب ، بتعويض ما فقده - سواءً كان حنجرة أو ثديا أو ساقا - وإعادة الحيوية لجسمه وروحه .

* ومن الثابت أن الشعوب العربية من أقل الشعوب تعرضا للإصابة بسرطان الثدى ، وإذا كانت نسبة الإصابة بين الرجال لا تتجاوز ١% ، فإنها تصيب سيدة من كل ٥٠٠ فى عمر الـ ٣٠ ، مقابل سيدة من كل ١٠ فى الـ ٨٠ ؛ كما أن السيدات اللاتى لم تنجبن يكن أكثر عرضه للإصابة ، مما يوجب الكشف الدورى عليهن اعتبارا من سن ٢٥، وبخاصة بعد تجاوز سن الـ ٥٠ ، ودون تأخير إذا كان للأسرة تاريخ مرضى ؛ إضافة إلى اعتياد فحصه أمام المرآة - بعد انتهاء الدورة بثلاثة أيام ، لملاحظة أية تغيرات ظاهرية ، وكذلك تحسسه براحة اليد ، لملاحظة أية أورام استثنائية . ومن المؤكد أن المسح الشامل بالأشعة يساعد على التبكير فى اكتشاف المرض ، بدلا من تحميل الدولة وتحميل الأفراد عبء العلاج فى مراحل متأخرة .

... تخضع زيادة درجة القابلية أو انخفاضها .. لعوامل سلبية وأخرى إيجابية .

أيهما أكثر قابلية لـ ((الحكم الاستبدادى)) شعوب .. المجتمعات البحرية .. المجتمعات النهرية

* من المتفق عليه أن المجتمعات النهرية تتميز بلين الجانب ، على خلاف المجتمعات البحرية والجبلية ؛ وذلك لسهولة عيشها ، ولاعتيادها الإذعان لإرادة الحاكم فى ضبط النهر وتنظيم الرى ؛ مما يشجع من يحكمونها على الطغيان ، إلى حد استمراء إضفاء القدسية على أشخاصهم ، حتى أن ((أبو الجعفر المنصور)) كان يقول ((إنما أنا ظل الله على الأرض)) . وإذا كانت الهند (أكبر ديمقراطيات العالم) مجتمع نهرى ، فإنها قد وجدت خلاصها فى الحل الديمقراطى - بتوجيه من زعيميها غاندى ونهرو - ذلك أنها مجتمع متعدد الأعراق والأديان واللغات ، بل ومتعدد الأنهار .
* أشهر من تناول سيرة الطغاة وليم شكسبير ((من ريتشارد الثالث إلى يوليوس قيصر وماكبث)) ، كما تناولهم فاروق جويده فى مسرحية ((دماء على أستار الكعبة)) ، وأحمد مطر فى ((السلطان الرجيم - أصنام البشر)) ، وعبد الرحمن منيف فى رواية ((مدن الملح)) ، وشوقى فى ((قمبيز)) ، ومطران فى ((نيرون)) .
* عقابا لعبدالرحمن الكواكبى على كتابه ((طبائع الاستبداد ومصارع الاستعباد)) ، تفتق ذهن سدنة الباب العالى عن إهدائه كتابا مُست صفحاته بالسم ، لاعتياده ترطيب أصابعه عند تقليب صفحاته ، مما أدى لوفاته

... تساعد الظروف القائمة والمناخ السائد .. والأوضاع الضاغطة .. على تشكيل القابلية ..

يحدث ((الشخير)) بين الرجال بعد سن الأربعين .. بنسبة ٦٠ %

وبين النساء .. بنسبة ٢٠ %

.. بنسبة ٤٠ %

* يقترن صوت الشخير بارتخاء سقف الحلق أثناء النوم العميق ، مما يتسبب في ضيق مجرى التنفس ، إلى حد قد يسبب الاختناق والوفاة . ويحدث الشخير للرجال والنساء والأطفال ، إلا أن نسبته ترتفع إلى ٢٠% فيما قبل سن الأربعين بين الرجال ، مقابل ٥% بين النساء ؛ وترتفع النسبة بعد سن الأربعين إلى ٦٠% عند الرجال ، مقابل ٤٠% عند النساء .

* ثبت أن الأشخاص المصابين بالشخير أقصر عمرا ، لأنهم معرضون لارتفاع ضغط الدم ، خاصة فى فترات توقف التنفس المصاحبة له ؛ كما يؤثر الشخير على كفاءة القلب ، ويسبب اضطرابات في انتظام ضرباته ، خاصة عند المصابين بقصور الدورة التاجية ، بالإضافة إلى الصداع والخمول والميل إلى النوم أثناء النهار ، مما يؤثر على الكفاءة أثناء العمل وعلى الأداء عند قيادة السيارة ، بل وعلى كفاءة الممارسة الجنسية .

* بلغ أعلى رقم قياسى للشخير ٧٨,٥ ديسيبل ، بما يزيد علي صوت محرك الديزل أو مثقاب الصخور.

.. تسبب القابلية لحدوث إصابة ما .. القابلية لحدوث إصابات أخرى مترتبة عليها .

أيهما يكون أكثر تضررًا من آثار .. الجلوس أمام أجهزة الكمبيوتر

.. صغار السن

.. كبــار السن

* رغم التنبيه على الاهتمام بانفتاح أبنائنا على أجهزة الكمبيوتر وبرامجها ، إلا أن التنبيه أشد على الحذر من مخاطر الإفراط فى استخدامها - إلى حد الإدمان - مما يجعلهم عزوف عن الطعام وعن النوم وعن التواصل الإنسانى ؛ ويجعل ملكة الإبداع لديهم مقيدة بنطاق معين ؛ كما أن الأطفال الذين لا تزال هياكلهم العظمية فى مرحلة التكوين ، يكونوا أكثر تعرضًا للإصابة بأضرار صحية - إذا جلسوا إلى الكمبيوتر لساعات متصلة فى أوضاع خاطئة .

* كشفت دراسة - أجريت بمدينة نيويورك - حيث يقضى الأطفال نحو ١٠% من وقتهم ، والشباب نحو ٢٠% من وقتهم أمام أجهزة الكمبيوتر - عن أن أكثر من ٤٠% من الأطفال والشباب يصيبهم الصداع ، ويتعرضون لآلام فى اليدين والرسغين والعينين والعنق ، كما يصابون بالبدانة . كما أكدت دراسة يابانية أن الومضات الضوئية المنبعثة من الشاشات الإلكترونية قد تسبب نوعا نادرا من الصرع ، يصيب الأطفال بخاصة

.. يختلف تأثر« درجة القابلية » بالآثار الجانبية .. فى مراحل بعينها أكثر من غيرها.

أيهم يكون .. أكثر إقداما على الانتحار الأطفال .. المحـدودو الإعـاقة

.. المتوسطو الإعـاقة

.. الشــديـدو الإعـاقة

* يفتقد الطفل « متوسط الإعاقـة الذهنيـة » ، وكـذلك « شـديد الإعاقـة » الـدافع إلـى الانتحـار ، لأن كلاهمـا لا يدرك وضعيته أساسا ، ولا يستـشعر حجم العجـز والتخلـف الـذى يعانيـه ؛ فـى حين يستـشعر« محـدود الإعاقـة » حالته لارتفاع درجـة وعـيه وإدراكـه ، ممـا يدفعه إلـى الاكتئـاب الحـاد ، ويجعـل الرغـبة فـى الانتحار لديـة تتـنامى . على أنه من الثابت أن هؤلاء تكون أعمارهم أقصر بفعل ما يتعرضون له من مخاطر ، لعدم إدراكهم لأبعادها .

* يُعتبر كل طفل معاق حالة خاصة ، يوضع لها البرنامج التدريبي الملائم لنوع الإعاقة ودرجـتها .

* كـان المجتمـع الرومـانى الاسـبرطى - ولـيس الأثينـى - يعـتبر محـدودى القـدرات غـير جـديرين بالحـياة ؛ وكانوا يتخلصون منهم بتعريضهم لمخاطر اخـتبارات إثبات الـصلاحية والكفـاءة ، ممـا كـان يـودى بحيـاتهم . أمـا النظـام النـازى فـى ألمانيـا فكـان يحـرص علـى تـصفية العـناصر المـصابة بـأمراض إعاقـة ، والتشجيع على تناسل الأطفال المتميزين ذهنيا وجسديا .

.. تنعدم القابلية إلى المبادرة لفعل ما .. إذا انعدمت القدرة على استشعار الدوافع المحركة له .

فى « عمليات نقل الدم » يجب أن

يستغرق تلقى الـ ١٠ سم^{3} الأولى .. عشر ثـوان .. عشر دقائق

* يجب إعطاء العشر سنتيمترات الأولى للمريض المتلقى للدم على مدى عشرة دقائق « نقطة نقطة » ، اتقاءً لمخاطر احتمال أن يكون الدم غير تام التوافق معه ؛ فإذا لم تظهر آثار جانبية سلبية أمكن الاستمرار فى استكمال الجرعة بمعدلات طبيعية ؛ ذلك أن المريض إذا أعطى الدم دفعة واحدة فإنها قد تسبب له حساسية شديدة تهدد حياته ، وكذلك إلى خلل حاد فى وظائف الكبد ، وإن كان يمكن تجاوز هذا الأمر خلال نحو الأسبوع

* أختير « يوم ١٤ يونيو » ليكون يوما عالميا للتبرع بالدم ، لموافقته يوم ميلاد كارل لاندشتاير، الذى يرجع إليه الفضل فى اكتشاف فصائل الدم « A-B-O » عام ١٩٠١ ، والذى استحق على هذا الاكتشاف جائزة نوبل عام ١٩٠٢ . وكان لاندشتاير قد لاحظ أن عمليات نقل الدم قد تتسبب فى وفاة البعض ، مثلما تتسبب فى إنقاذ البعض الآخر ؛ وأرجع ذلك إلى أن للدماء فصائل مختلفة ، وأن اختلاف الفصيلة يؤدى لإصابة المنقول إليه بصدمة .

.. يجب اختبار درجة القابلية ابتداًء .. كلما كان تحقق التوافق معلقا على عدة عناصر..

تقل قابلية شرائح « الباذنجان المقلى » لامتصاص الزيت

إذا قطعت .. طـوليــا

.. عـرضيا

* تمتص شرائح الباذنجان المقلى كمية عالية من الزيت ، إذا كان التقطيع عرضيا ؛ ذلك أن التقطيع الرأسى يكون متماشيا مع الألياف ، أما العرضى فيجعلها تتشرب زيتا أكثر ؛ مما يعنى أن التقطيع الطولى يحقق ميزتين ، هما : الحد من التأثير السلبى للزيت المقلى على الصحة ، والحد من استهلاك الزيت ؛ كما أن طهى الباذنجان بطريقة « البيف تيك » المغموس فى البقسماط يحد من امتصاصه للزيت ، ويرفع قيمته الغذائية

* الباذنجان من الخضروات الغنية بالحديد ، بما يعادل ما تحويه ثمرة تفاح ؛ كما أن أسعاره مناسبة لمحدودى الدخل خاصة ، وأن صور طهيه متنوعة ومرغوبة ، حتى أنه يسمى « لحم الفقراء » ، لأنه يمكن معالجته بطريقة تعطيه مذاق ألياف اللحوم ، بل أن بعض المطاعم قد تخلطه باللحوم .

* من الثابت أن الزيوت عامة - والحيوانية خاصة - ضارة بالصحة ، والأكثر ضررا هو تعريضها للحرارة ؛ لذا يوصى بعدم استعمالها فى القلى ، لأكثر من مرتين .

.. تختلف « درجة القابلية » من حالة لأخرى .. ومن وضع لآخر .. ومن طريقة لآخرى .

يتوفر للمشروعات المحلية لإنتاج وتصدير ((لحم النعام))

ميزة نسبية .. هى .. قبول الذوق المصري لــه

.. نفور الذوق المصري منه

* يمتاز لحم النعام بارتفاع نسبة الحديد فيه ، وانخفاض نسبة الصوديوم ، وخلوه من الكوليسترول ، لانخفاض الدهون فيه إلى ٠,٥% .
* رغم حداثة تعرف السوق والمطبخ المصري على لحم النعام ، إلا أنه يلقى قبولا لقرب مذاقه من مذاق اللحم البقري ؛ وهو ما يضمن إمكانية تصريفه محليًا ، إذا تعثر تصديره لسبب أو لآخر ، مما يمثل عنصر أمان للمنتجين ؛ خاصة وأن البيئة المصرية مناسبة لتربية النعام ، لقدرته على التواؤم مع مناخها الحار ، كما يتوفر في أرضها الرملية الحصى التي تساعده على عملية الهضم .
* تفوقت إسرائيل في خلال بضع سنوات - في استغلال صحرائها ومناخها في مشروعات لتربية النعام .
* تنتج النعامة نحو ٥٠ بيضة في الموسم ، يبلغ وزن الواحدة منها ١٨٠٠ جم ؛ ويبلغ سُمك قشرتها ٢-٣ ملم ، حتى أنه يلزم لشقها استخدام منشار كهربائى .

.. يُمثل تقبل السوق المحلية للمنتج التصديري .. عنصر أمان حالة تعثر التصدير .

تساعد « البيئة المدرسية » على قابلية العدوى .. بثلاثة أمراض أساسية

.. بخمسة أمراض أساسية

* مثلما يجلب التلميذ من المدرسة العلم والمعرفة فإنه قد يجلب الأمراض المعدية ، ومن هذه الأمراض : « الحصبة الألمانية » وتظهر أعراض الإصابة بها فى صورة ارتفاع فى درجة الحرارة ، وطفح جلدى بمختلف أعضاء الجسم إلى جانب فقدان الشهية ؛ و « الجديرى المائى » وتشمل أعراضه أيضا ارتفاعا فى درجة الحرارة ، وظهور طفح وبثور جلدية ، تبدأ أولا فى الصدر ثم تنتشر فى باقى أجزاء الجسم والوجه ؛ أما « الغدة النكفية » فتظهر أعراضها فى صورة ارتفاع فى درجة الحرارة مع ظهور تورم واضح على جانبى الوجه ، وشعور بإعياء عام ؛ وكذلك « التهاب الكبد الفيروسى » الذى من أعراضه فقدان الشهية ، واصفرار البشرة ، وتغير لون البول إلى اللون البنى بالإضافة إلى ارتفاع درجة الحرارة ؛ أما عن « التهاب اللوزتين الجرثومى » فتظهر أعراضه فى صورة ارتفاع فى درجة الحرارة ، مع صعوبة البلع ، وتضخم اللوزتين ، واضطراب التنفس .

* لذلك يجب منع الطفل عن المدرسة إذا تبين إصابته بمرض معدٍ ، حتى لا يؤدى اختلاطه بزملائه لانتشار المرض ، ولعدم تعريض الطفل لمضاعفات الإجهاد المترتب على مزاولته لأعباء اليوم الدراسى .

... تزداد فرص القابلية للعدوى .. خيرا أو شرا .. في بيئة بعينها ومناخ بعينه ..

أيهما يكون أكثر تعرُضًا للإصابة بالصُداع النصفى .. المراهقون

.. المراهقات

* من الثابت إلى أن الفتيات المراهقات يتعرضن للصُداع النصفى (الشقيقة) ، بمعدل يفوق الآخرين ثلاث مرات ، وأن أعراضه تستمر معهن لفترة أطول ، بفعل التغيرات الهرمونية المصاحبة لمرحلة البلوغ .

* وقد أشار البحث إلى أنه من أسباب الإصابة إهمال شرب الماء بالقدر الكافى ، والنوم نهارًا والاستيقاظ ليلا ، وعدم تناول الطعام الصحى . كما أشارت الدراسة إلى أن الوراثة تلعب دورا رئيسيا فى الإصابة بنسبة ٩٠%، وأنه عندما يكون الأب والأم مصابين به تكون نسبة الإصابة ٧٠%، وإذا كان أحد الأبوين مصابا به دون الآخر انخفضت النسبة إلى٣٠% .

* يكون الصُداع النصفى لدى المراهقين مؤشرا على وجود مرض خطير ، إذا تفاقمت أعراضه مع مرورالوقت ولم تستجب للعلاج ، وهو الأمر الذى يحدث بنسبة لا تتجاوز٢% من الحالات.

* قد يكون الصداع النصفى مصحوبًا بالقيىء والغثيان والدوخة والضعف والتنميل والاضطراب الذهنى والمَيل الشديد للنوم والخمول واللامبالاة ، ومصحوبًا بتغييرات فى الشخصية .

* يجب المبادرة إلى تناول الدواء فور الشعور بالصداع ، إذ أن تأثيره يضعف مع امتداد النوبة.

.. تتفاوت درجة القابلية .. بتفاوت طبيعة وعدد العناصر المؤثرة ..

نجحت مصر فى غزو السوق النيجيرى

بالأقمشة المصنعة من .. القطن المصرى طويل التيلة

.. القطن المستورد قصير التيلة

* بادرت « شركة النصر للاستيراد والتصدير » بالتنسيق مع الأستاذ محمد فايق - الأب الروحى للعلاقات المصرية الأفريقية - إلى فتح الأسواق الأفريقية أمام الصادرات المصرية ، والعمل على تواؤم المنتجات المصرية مع خصائص واحتياجات السوق الإفريقى ومزاج المستهلك الإفريقى ؛ مثل الاهتمام باستثمار الاستهلاك العالى للمواطن النيجيرى للأقمشة ، إلى حد أنه قد يلف جسمه بثوب كامل من القماش ؛ إلا أن الأقمشة المصرية لم تجد قبولا لدى المستهلك النيجيرى ، إذ كانت الأقمشة المستوردة - من هونج كونج وتايوان - من القطن قصير التيلة رخيص السعر ومنقوش برسوم كبيرة زاهية الألوان ؛ فى حين كان القماش المصرى من القطن طويل التيلة غالى الثمن ، ومنقوش بنقوش دقيقة هادئة الألوان غير مناسبة للذوق الإفريقى ؛ ومن ثمة فقد تم استيراد أقطان قصيرة التيلة لتشغيلها ، بالإضافة إلى تعديل النمط اللونى .

.. تحقق القبول .. شرط لنجاح واستمرار .. أى من العلاقات ..

يَطول مرض « الألزهــايمر » أكـثر من ٣٥ % من النســاء مقــابل

.. أقل من ١٥ %

.. أقل من ٢٥ % .. من الرجــال

* يَنتج المرض عن تلف مُخى ، يُسبب قصورًا عامًا فى مركز الذاكرة ، وبخاصة القدرة على تذكر ولفظ الأسماء والتعرف على الأشخاص ، إضافة إلى الخرَف واختلال العقل ، وربما الإصابة بالعجز ، نتيجة سوء التغذية وقصور الرعاية الذاتية . ومن الثابت وجود جين وراثى يزيد احتمالات الإصابة به .

* ولما كانت النساء تعشن لعمر أطول ، حتى أن ٧٥% تصلن لسن الخامسة والثمانين ، مقابل ٢٥% من الرجال ؛ ولما كان المرض يطول نصف من يصل لهذا السن ، فقد بلغ عدد النساء المصابات بمصر ١٠٠ ألف عام ٢٠٠٤ ، خاصة وأن استجابتهن للعلاج الدوائى تكون أقل .

* يمكن الحد من التعرض للإصابة فى الكبر ، بالالتزام بأسلوب حياة سليم فى الصغر بدنيا وعقليا ، خاصة بعد أن ثبت أن العوامل المُسببة لأمراض القلب والسكتة الدماغية - وفى مقدمتها السكر وضغط الدم وزيادة الكوليسترول - قد تسبب أيضا الألزهايمر، بجانب العامل الوراثى .

.. لارتفـاع درجـة القـابـليـة أو انخـفاضـها .. أسـباب مركبة .. وعـوامـل متداخلة .

أكثر العناصر الغذائية الرئيسية .. قابلية للتخزين بأنسجة الجسم

.. الدهـــون

.. النشويات

.. البروتينات

.. الفيتامينات

* يتكون الغذاء من ثلاث مكونات رئيسية ، هي المواد النشوية والدهنية والبروتينية ، والدهون هي أكثر هذه المواد قابلية للتخزين طويل المدى ؛ أما البروتينات فإنها غير قابلة للتخزين ؛ وأما النشويات فإنها تخزن بكميات محدودة - في الكبد والعضلات - على هيئة جليكوجين ، ويُستهلك هذا المخزون خلال نحو ١٢ ساعة صيام .

.. من اللازم التعرف على مدى التباين في درجات القابلية .. بين عناصر المجموعة الواحدة .

فشل صانعو صورة .. الرئيس نجيب

.. الرئيس السادات .. فى صياغة صورة جماهيرية له

* أهتم صانعو صورة الرئيس نجيب بالتركيز على أبوته وسماحته وتواضعه ، بينما كان الرئيس عبدالناصر يتمتع بكاريزما (درجة قبول عالية) ، ساعدت ملحمة السويس على تشكيلها ، بالإضافة إلى بنية جسمه ، وثقته بنفسه وبمشروعه ، التى كانت تشع من نظرة عينيه ونبرة صوته ؛ وهو ما جعل الأمر عسيرًا على خلفه « الرئيس السادات » ، مما دفعه للاستعانة بخبراء أمريكيين لصناعة صورته ، فراحوا يصورونه كشاب رياضى مُحب لمُتع الحياة ومباهجها ، يركب الدراجات ويداعب الكلاب ويدخن البايب ويمارس السباحة و... ؛ إلا أن الأمر لم يرُق للرئيس ، فراح يصنع صورته بنفسه ، فتارة يفترش الأرض بلباس الفلاح ، وتارة يعتلى المصطبة بملابس العمدة ، وأخرى يرتدى ملابس الصيادين ، ورابعة يرتدى ملابس ضباط البحرية و... ؛ مما أوقع مُستقبلى الصورة فى تناقض ، انعكس سلبًا على المُحصلة ، ثم قلبت حرب أكتوبر الأمر لصالحه لبضع سنوات

* من أخطاء صانعى صورة السادات أنهم أضاعوا جزءًا من جهدهم فى هـدم صورة عبدالناصر ، ومن أمثلة ذلك أنه فى بداية حُكمه ، عندما كان من الصعب إبدال صورة - هذا بذاك - وضعت فى المكاتب الحكومية صورتين ، كانت فيها خلفية عبدالناصر حمراء وخلفية السادات زرقاء ، لبناء انطباع إيجابى للثانى على حساب الأول

. لا تتشكل القابلية قسرًا .. وإنما تتشكل من عناصر ذاتية طبيعية غير مصطنعة .

رفَض ((الرأى العام الروسى)) القَبول بتغيير السلام الوطنى

فأعيد السلام القديم .. بكلمـات جديدة

.. بموسيقى جديدة

.. بتوزيـع جديـد

* بعد انهيار ((الاتحاد السوفيتى)) عام ١٩٩٠ استبدلت ((روسيا الاتحادية)) السلام الوطنى المنتسب للحقبة الشيوعية - منذ اعتماده عام ١٩٤٤ - بآخر جديد (بدون كلمات) ؛ إلا أنه لم يحظ بقبول شعبى ، نظرًا لاعتياده وجدانيًا على موسيقى السلام الوطنى القديم ؛ وقد استجابت الدولة للضغط الشعبى ، فأعادت عام ٢٠٠٠ السلام السابق للاتحاد السوفيتى مرة أخرى ، ولكن بكلمات جديدة .

* وكان الزعيم الروسى الدموى ستالين هو من اختار لحن السلام الوطنى القديم ، بعد جلسات مطوّلة استمع خلالها لبدائل مختلفة ، كما استمع لكافة ألحان السلام الوطنى للدول الأوروبية ، ذلك أنه كان يعشق الموسيقى والغناء ، حتى أنه كان يحضر بعض حفلات الأوبرا متخفيا .

.. لا سبيل لفرض القبول بأمر ما .. أو استساغته .. بقرارات عليا فوقية .

قاد المدربون الكوبيون .. أكثر من ٥٠%

.. أكثر من ٩٠% .. من فرق الملاكمة بأوليمبياد ٢٠٠٠

* تقوم المدرسة الرياضية الكوبية على التركيز على لعبات معينة ، مما حقق نجاحا استثنائيا لرياضة الملاكمة ، حتى أن ١١مدربا من مدربى الدول الإثنى عشر المشاركة فى أوليمبياد عام ٢٠٠٠ كانوا كوبيين .

* وكان الرئيس الكوبى كاسترو قد حظر عام ١٩٦٢ احتراف الرياضة من منطلق أنه انحراف عن مقاصدها ، إلا أنه عاد لمساندتها بقوة ، وبخاصة فى مجال الملاكمة ، فكان أول ظهور كوبى فى عالم الملاكمة فى أوليمبياد ١٩٦٨ ، عندما فازت كوبا بفضيتين ، إلى أن حققت عام ١٩٩٢ فى أوليمبياد برشلونة أكبر عدد من الذهبيات تفوز به دولة واحدة فى الملاكمة ، بعد أن كانت قد غابت عن دورتى لوس أنجلوس وسول .

* ويمكن لمصر أن تحقق التفوق إذا اهتمت باللعبات الفردية التي يمكن أن تحقق تفوقا فيها ، مثل المصارعة ورفع الأثقال والجودو والرمى ، وعلى عدد أقل من الألعاب الجماعية مثل كرة اليد ؛ ذلك أن علاقة الجينات بالتفوق أصبح له دراسات وأبحاث علمية ، من أدلته أن أصحاب البشرة السمراء هم نجوم العالم فى سباقات العدو ؛ وأنه لا يوجد فى المقابل سباح أسمر حقق بطولة فى سباحة المسافات القصيرة ؛ وإن كان البعض يرجع ذلك لعدم توافر إمكانيات إنشاء حمامات السباحة لدى الأفارقة .

.. يجب أن نستثمر جهودنا فيما نحن مهيؤن له .. ونمتلك القابلية للتفوق فيه .

تبلغ « خصوبة المرأة » ذروتها .. فى سن ٢٢ عاما

.. فى سن ٣٣ عاما

.. فى سن ٤٤ عاما

* رغم تأكيد العلماء على خطورة الحمل فى سن متأخرة ، إلا أن دراسة بريطانية حديثة أكدت أن نسبة المواليد لأمهات كبيرات السن آخذة فى الارتفاع ، حتى أن سيدة بريطانية وضعت طفلا وهى فى الثانية والستين من العمر . وتؤكد الدراسة أن خصوبة المرأة تبلغ ذروتها فيما بين سن ١٩ و ٢٩ عاما ، ثم تبدأ فى التراجع بنسبة ٢٠% فى بداية الثلاثينيات ، و٥٠% بين سن ٣٥ و ٣٩ و ٩٥% بين ٤٠ و ٤٥ عاما .

* يمكن للمرأة بصفة عامة الحمل حتى عمر ٥٩ عاما ، شرط ألا تعانى مشاكل تناسلية ، حتى لا تتعرض لمخاطر الحمل فى سن متأخرة ، من إجهاض للحمل أو انخفاض معدل التبويض ومن رقة بطانة الرحم وتقلص عضلات جدارة وضعف المشيمة ، إضافة لاحتمال إصابة الجنين بتشوهات .

* رصد أساتذة « قصر العينى » بمصر حالة سيدة - فى سن الإنجاب - تجمدت خصوبتها وتوقف مبيضها عن دورته الشهرية ، عقب وفاة زوجها الذى تزوجته عن حب .

... تبلغ القابلية ذروتها .. فى مواضع بعينها .. وفى أوقات بعينها ..

أيهما يكون أكثر قابلية للاستمرار .. الزواج عن حب

.. الزواج التقليدى

* يكون الأزواج الذين تأسس زواجهم على قصة حب ساخنة أكثر قابلية للطلاق ، ويكون عمر هذه الزيجات أقصر من الزيجات التقليدية التى لم تعرف وهج الحب وحرارته ؛ ذلك أن زيجات الحب تكون فى أكثريتها غافلة عن العناصر السلبية التى قد تصم أى من الطرفين ، من حيث ملاءمته كشريك لرحلة الحياة ؛ وهو ما قد يكون مدخلا لوجود العديد من العوامل الكامنة المفجرة لأسباب الطلاق ، خاصة وأن أى ظاهرة سلبية من الطرفين قد تسبب صدمة للآخر تعجل بانهيارالزواج .

* يكون الزواج التقليدى الذى يتم من خلال التعارف التقليدى بين الزوجين مبنى على عناصر موضوعية لمسها الأصدقاء والأقارب ، وهو ما يضمن توافق واستمرارية أكبر لرحلة الزواج .

* كما أن « زواج الحب » يبدأ رحلة الزواج ومنحنى الحب فى قمته ، مما يعنى أنه يبدأ فى الهبوط بعد ذلك تدريجيا ، فى حين يبدأ الزواج التقليدى من نقطة أقل حرارة ، مما يستغرق وقتا إلى قمة المنحنى ، ثم وقتا آخر لبدء الفتور أو التراجع المفترض .

.. ما لم تتأسس المنظومة على أسس موضوعية .. كانت أكثر قابلية للانهيار.

خلفت ((معركة العلمين)) نحو ٢٠ مليون .. لغـم قابل للانفجـار

.. جسم قابل للانفجـار

* يقدر عدد الأجسام القابلة للانفجار بالساحل الشمالى بأكثر من ٢٢ مليون جسم - تفترش مساحة أكثر من ٢٢ مليون فدان - هى حصاد المواجهة بين قوات المحور وقوات الحلفاء على الأرض المصرية أثناء الحرب العالمية الثانية ؛ وقد نجح الجيش المصرى فى تطهير نحو ٨ كم منها بعمق الساحل ، اقتلع منها ٣ مليون جسم ؛ وقد تسلمت مصر مؤخرا خرائط للألغام المزروعة ، إلا أنها أصحبت عديمة الجدوى ، بفعل تحريك الرياح للرمال ، ومن ثمة للألغام من مواقعها . وبتصنيف عينة مما أمكن إبطاله من هذه الأجسام ، تبين أن ٧٥ % منها ذخائر لم تنفجر (مابين قنابل زنه ٢٠٠٠رطل وأعيرة نارية) ، و ٢٢,٥ % ألغام مضادة للدبابات والمركبات ، و ٢,٥% ألغام مضادة للأفراد ، بالإضافة إلى ((صناديق ذخائر)) مدفونة .

* تعد الدولة المصرية منطقة الساحل الشمالى لإقامة مجتمع إنتاجى ، قوامه ١,٥ مليون شخص ونحو ٤٠٠ ألف فرصة عمل ، بحلول عام ٢٠٢٢ ؛ خاصة وأن هذه الأرض كانت سلة غذاء الإمبراطورية الرومانية التى تمدها بالقمح ؛ ولتهيئة المنطقة لهذا ((المشروع الإنمائى)) تم توقيع اتفاق مع البرنامج الإنمائى للأمم المتحدة ، لرعاية برنامج يستغرق ٨ سنوات ، لتطهير المنطقة من الأجسام القابلة للانفجار .

.. تتعرض درجة القابلية .. للتأثير والتأثر .. بفعل ما يطرأ من متغيرات ..

تنشط « شركات التبغ » فى جعل

تدخين السجائر أكثر قبولا .. لدى المدخنين المستجدين

.. لدى المدخنين المدمنين

* اتهمت دراسة أمريكية شركات التبغ الكبرى ، بإدخال تحسينات على طعم السجائر ، من أجل جذب الأطفال والمراهقين للتدخين ، ليصبحوا عملاءً لها ؛ وقالت الدراسة إن هذه الشركات تفعل ذلك عن عمد ، فى إطار سياسة تسويقية مقررة ، وذلك عن طريق التلاعب فى نسبة المنتول (خلاصة النعناع) ، لجعل النفس الأول للمدخنين المستجدين لذيذا وخفيفا ومشجعا وغير صادم . .

* وقد أكدت دراسة نشرتها الدورية الأمريكية للصحة أن المنتول يحفظ المستقبلات المبردة فى الرئة والبلعوم ، وهو ما يجعل التدخين أكثر سهولة ؛ وأوضحت الدراسة أن ٤٤% من المدخنين فى المرحلة العمرية « من ١٢- ١٧ » يدخنون سجائر النعناع مقابل ٣٦% من مدخنى المرحلة العمرية « ١٨ - ٢٤ » .

* وكان قد روج فى السابق لسجائر المنتول ، لإغراء سيدات المجتمع على ممارسة التدخين .

.. يمكن ترجمة السياسات إلى إجراءات .. تؤدى لتحقيق القبول أو القابلية .

تنتج خطوط الإنتاج .. بمصانع ((قطع غيار السيارات))

الموجهة للسوق البريطانى

عددا أكثر من الفوانيس .. اليمنى الأمامية

.. اليسرى الأمامية

* لما كانت الفوانيس الأمامية اليمنى أكثر تعرضا لحوادث التصادم ، فإن الأمر يكون على العكس فى البلاد التى يكون المقود فيها جهة اليمين (مثل بريطانيا واستراليا وجنوب أفريقيا وقبرص ونيوزيلندا) ، إذ تكون الفوانيس اليسرى الأمامية أكثر تعرضا للاصطدام ، ومن ثمة فإن الطلب عليها يكون أكثر بمعارض قطع الغيار بهذه الدول ، وبالتالى فإن نسبتها تكون أعلى فى قوائم طلبات الاستيراد ، وفى خطوط الإنتاج ترتيبا على ذلك .

* تكون حوادث إصابة الفوانيس مرتفعه بالبلاد التى تسودها الفوضى المرورية ، نتيجة التزاحم وعدم الالتزام بقواعد المرور ؛ ويُحمل قانون المرور المسئولية لقائد السيارة الخلفية ، بشكل مطلق .

. يمثل عنصر القابلية أحد مكونات التقدير الموضوعى المتكامل .. مما يوجب اعتباره دائما..

لم يكن يخدش الصورة الأسطورية لـ « الملاكم تايسون »

إلا .. نعومة صوته

.. نعومة مشيته

* من الثابت أن الصوت من أهم عناصر الاتصال ، لما يحمله من نبرة (دافئة - مرحبة - حماسية - باردة - مملة - ...) أو طبقة (عالية - منخفضة - ذات نهايات طويلة أو قصيرة للعبارات - ...) أو درجة (واضحة - خافته - جهورية - ...) ، أو ألفاظ (عامية - فصحى - مبتذلة - ممزوجة بكلمات أجنبية - ...) ؛ فإذا كان صوتك ناعما وهامسا وذو طبقة عالية ، أعطى انطباعا بصغر السن أو انعدام الثقة أو النعومة أو الأنثوية ؛ أما إذا كان عميقا وقويا وعاليا أعطى انطباعا بالجرأة والنضوج والثقة بالنفس . ومن المتفق عليه أنه إذا كنا ننظر للرجل جهورى الصوت منتصب القامة على أنه ثابت ومتمكن ، فإننا نعتبر السيدة التى على هذه الشاكلة عنيفة وعدوانية ؛ بينما إذا وضعنا الإثنين فى بيئة عسكرية كانت هذه الصورة مقبولة من كليهما .

* يخلق عدم توافق الخصائص الصوتية والجسدية لشخص ما نوعا من الارتباك للآخرين ، وقد كان الملاكم « مايك تايسون » مثال لذلك ، فقد كان صوته ذو طبقة أنثوية ، مما كان يهز صورته الأسطورية .

.. تتحقق القابلية .. كلما كانت عناصرها أكثر توافقا .. ومكوناتها أكثر انسجاما ..

أيهما أكثر قابلية للاستجابة لـ ((برامج انقاص الوزن))

.. جسم الرجل

.. جسم المرأة

* لإنقاص الوزن نظامان ، يعتمد أحدهما على كيمياء الغذاء والآخر على سعرات الغذاء ، ومن الأفضل المزج بينهما ، حسب العمر ، وحسب نسبة الدهون ، وحسب تاريخ السمنة . ويؤدى الفقد السريع للوزن إلى عواقب صحية وخيمة ، منها انهيار الوسائد الدهنية الحاملة للكلى ، مما يوجب إلا يزيد على ٣ - ٥ كجم شهريا .

* والمرأة أقل استجابة من الرجل لبرامج إنقاص الوزن (الرجيم) ، وتفسير ذلك أن ارتفاع الشعور بالقلق لديها يؤدى لنشاط غير عادى ، فى إفراز الأنسولين ، وهو ما يتطلب تناول كميات من الطعام لمعادلته معه ؛ إضافة إلى تعرضها لاضطرابات هرمونية فى فترة البلوغ وفى سن اليأس ؛ وكذلك لإصابة عدد كبير من النساء باضطرابات فى الغدة الدرقية .

... تتزايد درجة القابلية .. إذا ما تزايدت العوامل المساعدة على ذلك .

يكون العاملون .. فى مناجم الفحم

.. فى مناجم الملح

.. فى مناجم الذهب .. أقل تعرضا للأمراض الصدرية

* « غرف الملح » تجربة فنلندية فريدة فى نوعها ، تقوم على علاج العديد من الأمراض ، عبر استنشاق الملح فى غرف خاصة ، وتعتمد على جلوس المرضى فى حجرات يستنشقون داخلها رذاذ مسحوق الملح المتطاير فى هوائها . وتعتمد الفكرة على استثمار القدرة الطبيعية للملح على قتل البكتيريا المسببة للعديد من الأمراض الصدرية والجلدية ؛ وتتميز هذه الطريقة بخلوها من الأعراض الجانبية ، التى تسببها أدوية الحساسية مثل الكورتيزون ، خاصة وأن كمية الملح المستنشقة لا تتعدى الكميات التى يتناولها الإنسان فى طعامه خلال يوم واحد ، كما أنها طريقة آمنة لمرضى ضغط الدم المرتفع ؛ ويشترط للحصول على نتائج إيجابية أخذ جرعات رذاذ الملح على عشر جلسات ، تستمر الواحدة لنحو ٤٠ دقيقة .

* وقد نبتت هذه الفكرة من ملاحظة أن العاملين فى « مناجم الملح » يكونوا أقل تعرضا للأمراض الصدرية .

.. تنعدم القابلية للإصابة .. كلما توافرت العوامل المساعدة على اكتساب المناعة ..

لا تزيد مساحة « الأراضى الصالحة للزراعة » بمصر

.. على ١٦ مليون فدان

.. على ٦١ مليون فدان

* جاء فى تقرير لـ « المركز الوطنى لتخطيط أراضى الدولة » أن المساحة الكلية للأراضى المصرية تبلغ ٢٣٨ مليون فدان ، الصالح منها للزراعة نحو ١٠ مليون ، بالإضافة إلى الستة مليون فدان المستزرعة بالفعل . وأضاف التقرير أن إهدارالأراضى الصالحة للزراعة ، فى إنشاء المدن السكنية والمنتجعات السياحية يهدد مستقبل الاستثمار الزراعى بمصر خلال بضع عشرات من السنين ، خاصة فى ظل الموارد المحدودة لمياه النيل (المهددة بالتناقص) ؛ وفى ظل التراجع الثابت فى منسوب المياه الجوفية ، نتيجة الاستخدامات غير المسؤلة لها ، مما يهدد المشروعات الزراعية بالموت عطشا .
* يقع فيما يسمى « المثلث الذهبى » جنوب الأراضى المصرية - فى نقطة التقائها مع شرق ليبيا وشمال السودان - أراض خصبه وغنية بالمياه الجوفية ، إلا أن المشروع يجد دائما العراقيل ، لسبب غير معلوم .
* تقدر مساحة الأراضى العربية غير المستثمرة من جملة الأراضى الصالحة للزراعة بـ ٧٥% .

.. قد تتغير طبيعة القابلية ودرجتها .. بتغير الأحوال .

أيهما تحـد من ((القـابليـة لتنـاول الطـعـام))

.. الشـيكـولاتة السـوداء

.. الشـيكـولاته البيضـاء

* يفـقـد من يتنـاول الشيكولاته السـوداء - مقارنـة بالمخـلوطة بالحـليب - الشهية للطعام ، إذ أنـه يشعر بعـدها بالشبع والامتلاء ، ويعـاف تنـاول الأطعـمة الحـلوى أو المالحـة على السواء ، وكذلك التى تحتوى على دهـون مشبعـة .

* كما يجب على من يعانون من البدانة - بصفة خاصة - شرب كوبين من الماء قبل كل وجبة ، إذ أن الماء يعطى شعورا بالامتلاء ، يحد من النهم للطعام ؛ كما يساعد على ذلك تناول وجـبتين خـفيفتين فيما بين الوجبات الثلاث ، ربما تكون ثمرتين من الفواكة أو الخضروات ، الأمر الذى يحـد أيضا من الشعور بالإجـهاد أو التعب على مدى النهـار .

* يجب الامتناع تماما عن تناول الأدوية المثبطة للشهية قبل سن ١٨ .

.. لتحـقـيق القـابـليـة أو عـدم القــابلـيـة .. وسـائـل عـدة .. وطـرق مخـتـلفـة ..

تبلغ درجة القابلية للعدوى بفيروس ((C)) الكبدى ١٠%

مقابل ٣٠ % .. بالفيروس ((A))

.. بالفيروس ((B))

* تصل احتمالات العدوى بالفيروس الكبدى ((C)) إلى ١٠ % ، مقابل ٣٠ للفيروس ((B)) ؛ أما الفيروس ((A)) فهو غير وبائى ومحدود الخطورة .

* بلغت بمصر نسبه الإصابة بالفيروس ((C)) فى نهاية القرن العشرين أعلى النسب العالمية وهى ١٤% ؛ مما دفع الدولة عام ٢٠٠٧ لإدارة حملة - ولمدة ٥ سنوات - للوصول إلى المتوسط العالمى ، البالغ ٨ %

* يتلقى العلاج بمراكز الكبد المصرية نحو ١٠% فقط من المصابين بالفيروس ((C)) ، إذ أن أكثرهم يكونوا قادرين على تجاوز الإصابة ، بينما يكون بعضهم قد تجاوز مرحلة القابلية للعلاج ..

* يمثل تبادل أمواس الحلاقة ومقصات الأظافر وفرشاة الأسنان - وغير ذلك من الأدوات الشخصية - مصدرا أساسيا للعدوى ، بالإضافة إلى أدوات علاج الأسنان وأدوات حقن المواد المخدرة .

... تستحق العناصر الأكثر قابلية للإصابة .. والأمراض الأكثر قابلية للانتشار .. عناية أكثر.

عنصر القابلية ((Susceptibility Factor)) : هو

العامل المساعد .. على تحقيق التوافق مع .. أو التأثير على غيره من العناصر

محمد عبد الهادى عنان

قائمة الموضوعات

٤٣ أزمة خليج الخنزير
٤٤ الأغـذية المهندسة وراثيـا
٤٥ علاج مرض الصرع
٤٦ جماهيرية كرة القدم
٤٧ أصحـاب السيقان القصيرة
٤٨ الأغذية المسببة للسـمنة
٤٩ إدمان السجائر
٥٠ الإقبـال على لبـن الأم
٥١ جملية الجزائرية
٥٢ الريف .. والألزهايمر
٥٣ مرض البلهارسيا
٥٤ سرطان الثدى
٥٥ المجتمعـات النهريـة
٥٦ القابلية للشخـير
٥٧ إدمـان الكمبيوتر
٥٨ قابلية الإصابة بالألفلوانزا
٥٩ محـدودى الإعـاقـة
٦٠ عمليات نقل الدم
٦١ الباذنجان المقلى
٦٢ لحم النعام
٦٣ تصلب الشـرايين
٦٤ معايشة المدخنين
٦٥ القـابلية للعـدوى
٦٦ الصـداع النصفى
٦٧ السـوق النيجيرى
٦٨ النساء .. والألزهايمر
٦٩ حـرائق الطـوابق العـليـا
٧٠ المواد الدهنية
٧١ جـماهيرية محـمـد نـجـيـب
٧٢ السلام الوطنى الروسى
٧٣ مدربـو المـلاكمة الكوبـيـون
٧٤ خصوبة المرأة
٧٥ الحـياة الزوجية
٧٦ ألغـام الساحـل الشمالى
٧٧ تسويق السجائر
٧٨ قـطـع غـيـار السـيارات
٧٩ نعومة الملاكم تايسون
٨٠ برامج إنقـاص الـوزن
٨١ مناجم الملح
٨٢ الأراضى الصالحـة للزراعة
٨٣ الكاكاو .. مثبط للشهية
٨٤ الفيروس « C »

هـذا الكـتيـب

أسجل لهذه السلسلة الموسوعـية أنها نجحت فى أن تجعلنى أقبل على القراءة ، بعدما كانت القراءة عبئا لا أتحمس له ؛ ومما يؤكـد أن هذا الأثر ليس قاصرًا على شخصى ، ما تحقق لهذه السلسلة من قبول ورواج ، وهو مـا يوجب علـى عـدم الاستسلام لمقولـة « حـتمية تراجع الكتب الورقية أمام سطوة شبكة الانترنت » .

ولم يكن لهذا الأمر أن يـأتى من فراغ ؛ وإنمـا حـقـقه إخلاص مؤلفها فـى محاكاة دور الجيولوجى الخبير ، وهو ينقب بين الصخـور القاسية عن النوادر من الأحجار ، لينظمها فى عـقدٍ شديد الجاذبية والتوهـج ، فى نسق غير مسبوق ؛ ثم محاكاته لنحل العسل فى تنقـله بين الأزهار ليستخلص عسلها ، ويبثه لنا فى سطر واحدٍ شديد العذوبة والنقاء .

ولست أتصور أن مفهوم « درجه القابلية » الذى تـناوله الكتيب قد سبق التطرق إليـه ـ على أىٍ من الأصعدة ـ فى مؤلف واحدٍ متآلف ، يؤكد محـتواه علـى أن « القبول والقابليـه » إنمـا يقومان على عناصر ومقومات موضوعية ، يمكن السعى لبناءها والعمل على تعظيمها .

م . محمد رووف كمال

الأمين العام لجمعـية خدمات العلوم والتكنولوجيا ——— ٢٠٠٧-١-٧

شارك فى مراجعة وتنقيح .. هذا الكتيب :

* م . عبدالله الزهيرى
* أ . عبدالوهاب قتايه
* أ . محمد إبراهيم العزباوى
* م . محمد رؤوف كمال
* د . محمد عبدالله الشامى
* د . محمد عبدالوهاب الناغى
* د . محمد محمود كامل
* د . محمد نصرالدين عثمان
* د . محمود خليفة غانم
* د . فخرالإسلام سيد عثمان
* د . فؤاد أحمد سليم

د ق

إصدارات الموسوعة

١	معايير التصنيف	٦	دلالات الرموز
٢	تحديد الاحتياجات	٧	دراسة الجدوى
٣	العُمر الافتراضي	٨	الآثار الجانبية
٤	تحديد المصطلح	٩	توافر البدائل
٥	الإجراءات الوقائية		كشاف المجموعة

١٠	العوامل المساعدة	١٥	عنصر القابلية
١١	تحليل المؤشرات	١٦	الميزات النسبية
١٢	إدارة رد الفعل	١٧	حل المشكلات
١٣	ترتيب الأولويات	١٨	إدارة الأزمات
١٤	تحليل الدوافع		كشاف المجموعة

١٩	إدارة المدخلات	٢٤	تحديد الأدوار
٢٠	مهارات التفاوض	٢٥	عنصر التزامن
٢١	تحليل النسب	٢٦	إعادة التدوير
٢٢	عامل الوقت	٢٧	تحليل الأسباب
٢٣	المواصفات القياسية		كشاف المجموعة

٢٨	القيمة المضافة	٣٣	تحليل الإتجاهات
٢٩	الجودة الشاملة	٣٤	نقاط الذروة
٣٠	تشكيل الإتجاهات	٣٥	الدراسة المقارنة
٣١	تحليل النظم	٣٦	عنصر الملائمة
٣٢	قبول الآخر		كشاف المجموعة

٣٧	تحليـــل العلاقـــات	٤٢	دورات الإحـــــلال
٣٨	شـــفافية المعـــاملات	٤٣	تحليـــل المعـــادلات
٣٩	المراحـــل الإنتقاليـــة	٤٤	روح الفـــــريق
٤٠	الخطـــوط الحمـــراء	٤٥	الإعتبـــارات الغائبـــة
٤١	الاســـتدلال المنطقـــى		كشـاف المجـموعة

٤٦	ضبط الأداء	٥١	المعادلة الصعبة
٤٧	قواعد الإستثناء	٥٢	تحديد الأهداف
٤٨	قراءة المتغيرات	٥٣	البنية التحتية
٤٩	العوامل المشتركة	٥٤	نقاط التحول
٥٠	إعادة الهيكلة		كشاف المجموعة

٥٥	القدرة التنافسية	٦٠	التقييم الموضوعى
٥٦	الخبرة المكتسبة	٦١	مهارات الاتصال
٥٧	ترشيد الإستهلاك	٦٢	تقدير الموقف
٥٨	الإقتران الشرطى	٦٣	عنصر التحفيز
٥٩	حساب المخاطر		كشاف المجموعة

٨٢	حتمية الاختلاف	٨٧	الإنذار المبكر
٨٣	عنصر التنوع	٨٨	رفع الكفاءة
٨٤	الوزن النسبى	٨٩	المتابعة الدورية
٨٥	تعددية الاحتمالات	٩٠	تحليل العلاقات
٨٦	إدارة التفاعلات		كشاف المجموعة